مشروع السعادة

أو: لماذا أمضيت عامًا كاملاً أحاول أن أغنى فى الصباح، وأرتب خزانة ملابسى، وأخوض المعركة الصحيحة، وأقرأ لأرسطو، وأحظى بمزيد من المتعة بشكل عام



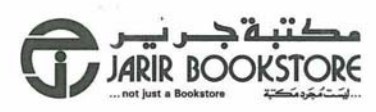
جريتشن روبن



مشروع السعادة

أو: لماذا أمضيت عامًا كاملاً أحاول أن أغنى فى الصباح،
وأرتب خزانة ملابسى، ولخوض المعركة الصحيحة، وأقرأ
لأرسطو، وأحظى بمزيد من المتعة بشكل عام

جريتشن روبن



واتت جريتشن لحظة إلهام فى ظهيرة يوم ما فى أحد أكثر الأماكن غير المحببة: محطة الحافلات. لقد أدركت جريتشن "أن الأيام طويلة للغاية فى حين أن الأعوام قصيرة" "أن العمر يمر، وأنا لا أركز على الأشياء التى تهمنى حقًا". وفى تلك اللحظة قررت أن تكرس عامًا لمشروع سعادتها.

فى هذا العام المفعم بالحيوية والتحدى، حفزت روبن مكانها إلى جانب أصحاب الكتب المشابهة التى حققت أفضل مبيعات مثل *Julie and Julia ,The Year of Living Biblically* *Eat and Pray, Love* . بمزيج من الدعابة ونفاذ البصيرة، تمكنت جريتشن من تأريخ مغامراتها خلال اثنى عشر شهرًا أمضتها فى تدبر عصارة التجارب الإنسانية على مر العصور، والأبحاث العلمية الحديثة، والدروس المستفادة من الأدب الشعبى حول التمتع بسعادة أكبر.

لم تتخذ جريتشن قرارًا بتغيير نفسها وحياتها بشكل جذرى، كما أنها لم ترغب فى ذلك أيضاً؛ وقد ركزت بدلاً من ذلك على العمل على تحسين حياتها كما هى. لقد قامت فى كل شهر بالتعامل مع مجموعة جديدة من القرارات: قدم دلائل على الحب، اطلب المساعدة، اعثر على مزيد من المتعة، احتفظ بكتيب للامتنان، انس النتائج. لقد طبقت مبادئ وضعت مسبقا من قبل جميع الخبراء من "إبيقور" إلى "ثوريو" ومن "أوبرا" إلى "مارتين سليجمان" وصولاً إلى "دالاى لاما" لتبحث أى تلك المبادئ تجدى نفعًا وأيها غير مناسبة لها.

ستجد أن استنتاجاتها فى بعض الأحيان مدهشة. فقد اكتشفت أن المال قادر على شراء السعادة، عندما ينفق بحكمة؛ وأن التجديد ومواجهة التحديات يعدان مصادر قوية للسعادة، وأن "تدليلك" لنفسك قد يزيد من حالتك سوءا، وأن التنفيس عن مشاعرك السيئة لا يخلصك منها، وأن أبسط التغييرات يمكن أن يحقق أكبر الاختلافات، وتتنوع هذه التغييرات بين العملى والعميق.

إن مشروع السعادة الذى كتب بمزيج من السحر والذكاء، كتاب مفيد ولكنه مسل فى ذات الوقت، محفز للتفكير ولكنه ممتع فى قراءته. إن شغف جريتشن روبن بموضوعها الظاهر فى صفحات كتابها، ومجرد قراءة بضعة فصول من هذا الكتاب سيحفزك لبدء مشروع سعادتك الخاص.

مشروع
السعادة



للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

THE HAPPINESS PROJECT

Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun

Gretchen Rubin



لقد تم تغيير التفاصيل والأسماء الخاصة ببعض الأشخاص وذلك
للحفاظ على خصوصياتهم

إهداء إلى أسرتي الحبيبة

"**صامويل جونسون**": "كما يقول المثل الأسبانى" إن من يريد جلب ثروات الهند، يتحتم عليه أن يحملها على كاهله".

ـــ من كتاب، *The Life of Samuel Johnson* **للمؤلف جيمز بوزويل**

"إن أكثر الواجبات التى نحط من قدرها هى واجبنا بأن نكون سعداء".

ـــ "روبرت لويس ستيفنسون"

المحتويات

كلمة إلى القارئ

إن مشروع السعادة هو طريقة لتغيير حياتك، والمرحلة الأولى منها هى مرحلة الإعداد، تلك المرحلة التى تحدد فيها ما يدخل إلى قلبك الشعور بالبهجة، والرضا، والحماسة، وكذلك عليك أن تحدد فى هذه المرحلة ما يقودك إلى الشعور بالذنب والغضب والملل والندم. وتأتى فى المرحلة الثانية عملية اتخاذ القرارات، وهى تلك المرحلة التى تحدد فيها الخطوات التى ستتخذها لتعزيز شعورك بالسعادة. ثم يحين دور الجزء المثير من المشروع، والمتمثل فى تنفيذ القرارات التى عقدت العزم عليها.

وأقدم لك من خلال هذا الكتاب قصتى الشخصية مع مشروع السعادة - ما حاولت القيام به، وما تعلمته واكتسبته. وسوف يختلف مشروع سعادتك الخاص قطعًا عن مشروعى، ولكن من النادر ألا يستفيد المرء من فكرة مشروع السعادة حتى ولو لم يكن مشروعه الخاص. وحتى يتسنى لى مساعدتك على وضع مشروع سعادتك الخاص، فإننى أقدم لك الكثير من المقترحات المفيدة على مدونتى الإلكترونية الخاصة، وكذلك فقد قمت بتصميم موقعى الإلكترونى Happiness Project Toolbox، والذى سيوفر لك الأدوات التى من شأنها أن تساعدك على وضع مشروع سعادتك الخاص ورصد خطوات تحقيقه.

ولكنى آمل أن يكون هذا الكتاب أكبر مصدر للإلهام بمشروع سعادتك. ونظرًا إلى أن كتابى هذا يحمل مشروع سعادتى، فسوف يعكس قطعًا مواقف محددة قد تعرضت لها، وكذلك سيعكس قيمى واهتماماتى الخاصة. وقد تفكر فى نفسك قائلًا: "إذا كان مشروع السعادة هذا أمرًا فريدًا، فلم أهتم بقراءة مشروع سعادتها الخاص؟".

لقد لاحظت خلال دراستى للسعادة أمرًا أثار دهشتى: وهو أننى غالبًا ما أتعلم من خلال التجارب الشخصية المتفردة للآخرين أكثر مما أتعلم من المصادر الأكاديمية التى تتناول تفاصيل المبادئ الكونية أو التى ترصد الدراسات التى أجريت أولًا بأول. إننى أجد فائدة وقيمة عظيمة فى الخبرات والتجارب المحددة التى أقر أصحابها بأنهم استفادوا منها - وهو الأمر الذى أستشعره حتى فى حالة عدم وجود شيء مشترك بيننا. فلم أكن أتوقع مطلقًا، فى خبرتى الخاصة على سبيل المثال، أن يصبح أكثر المصادر إلهامًا وتوجيهًا لى؛ واضع معاجم ذكى يعانى من "متلازمة توريت"، ورجل دين يبلغ من العمر نحو عشرين عامًا ويعانى من داء السل، وروائى روسى حاذق، إلا أن هذا هو ما حدث معى بالفعل.

كم آمل أن تشجعك قراءة تجربتى الخاصة مع مشروع السعادة على بدء مشروعك الخاص. ولتعلم أن قراءتك لهذا الكتاب فى أى وقت، وأى مكان، سيضع قدمك على الدرب الصحيح الذى يمكنك البدء منه.

مشروع السعادة

البداية

لقد كنت أتوقع دومًا أنه سيأتى اليوم الذى أتمكن فيه من كسر قيودى وتخطى حدودى.

فيومًا ما، سأتوقف عن تصفيف شعرى بشكل ملتو، وسأتوقف عن ارتداء حذاء رياضى طوال الوقت، وتناول نفس الطعام كل يوم. وسأتذكر أعياد ميلاد أصدقائى، وسأتعلم برنامج الفوتوشوب، ولن أترك ابنتى تشاهد التلفاز أثناء وقت الإفطار، وسأبدأ فى القراءة لشيكسبير. وسيأتى اليوم الذى أمضى فيه مزيدًا من الوقت فى الضحك والاستمتاع، وسأصبح أكثر تهذبًا، وسأتردد على المتاحف بصورة أكبر، ولن أشعر برهبة من قيادة السيارات.

وفى يوم من أيام شهر أبريل، وفى صباح مثل أى صباح آخر، أدركت فجأة أن عمرى كاد يضيع من بين يدىَّ سدى. وبينما أحدق عبر نافذة حافلة تتساقط عليها قطرات المطر، أدركت أن سنوات عمرى ستتسرب من بين يدى عامًا تلو الآخر. وحينها سألت نفسى: "ما الذى أريده من حياتى على أية حال؟ حسنًا أتمنى أن أنعم بالسعادة". ولكنى لم أفكر مطلقًا فيما قد يدخل السعادة إلى قلبى، ولم أفكر أيضًا فى السبيل لشعورى بسعادة أكبر.

لقد كان فى حياتى الكثير من الأمور التى من شأنها أن تسعدنى، فأنا متزوجة من "جامى"، ذلك الرجل الأسمر الطويل الوسيم حبيب حياتى بأسرها، وقد رزقنا الله بابنتين صغيرتين جميلتين؛ "إليزا" البالغة من العمر سبع سنوات، و"إليانور" التى لاتزال فى عامها الأول، كما أننى أعمل الآن كاتبة وذلك بعد أن بدأت حياتى المهنية فى مجال المحاماة، وأعيش فى مدينتى المفضلة "نيويورك"، علاوة على أننى

أتمتع بعلاقة حميمة مع والدى وشقيقتى وأهل زوجى، ولدىَّ الكثير من الصداقات، وأتمتع بموفور الصحة، ولست مضطرة إلى صبغ شعرى. ولكنى رغم ذلك، غالبًا ما أتذمر فى وجه زوجى أو حتى المسئول عن إصلاح الكابلات. هذا ويصيبنى الإكتئاب من أية عثرة صغيرة فى حياتى المهنية، فضلًا عن أنى لم أعد متواصلة مع أصدقائى القدامى، وأفقد أعصابى بسهولة، وأعانى من نوبات الشعور بالحزن، وعدم الأمان، والحيرة وشعور مسيطر بالذنب.

وبينما كنت أنظر عبر نافذة الحافلة الضبابية، رأيت هيئتين لشخصين على الجانب الآخر من الطريق - وكانت إحدى هاتين الهيئتين لسيدة فى نفس مرحلتى العمرية تقريبًا، وكانت هذه السيدة تحاول الموازنة بين حملها لمظلة فى يدها، والنظر فى هاتفها الخلوى، ودفع عربة أطفال تحمل صغيرًا يرتدى لباسًا أصفر اللون، وكل ذلك فى نفس الوقت. وقد أدركت على حين غرة لدى رؤيتى لهذا المشهد أن هذة السيدة هى *أنا*. إنها أنا التى تقف هناك. فأنا لدىَّ عربة أطفال، ومظلة، ومنبه، وشقة، وجيران وغيرها من الأمور التى أحاول التعامل معها فى نفس الوقت. وإننى الآن أستقل نفس الحافلة التى أركبها عبر المتنزه ذهابًا وإيابًا. إن تلك هى الطريقة التى تسير عليها حياتى - ولكنى لم أكن أفكر فى ذلك من قبل.

لم يكن ما أعانيه حالة من حالات الاكتئاب، وكذلك لم أكن أعانى من أزمة منتصف العمر، ولكن ما كنت أمر به هو مجرد حالة من الضيق - إحساس بعدم الرضا وحالة من عدم التصديق أو الاستيعاب. تبادر إلى ذهنى بينما كنت أتصفح الجرائد الصباحية وأجلس لقراءة رسائلى الإلكترونية "هل يمكن أن أكون تلك المرأة؟". لقد كنا أنا وصديقاتى نتمازح بشأن الشعور "بالمنزل الجميل"؛ ذلك المنزل الذى تغنى به "ديفيد براين" فى أغنيته Once in Life Time ، وقد كنا نشعر بحالة من الصدمة عندما كنا ندرك ونحن نفكر "لا، ليس هذا هو منزلى الجميل".

ووجدت نفسى أتساءل فى حيرة: "هل هو كذلك حقًّا؟"، ووجدت نفسى كذلك أجيب عن سؤالى: "نعم إنه كذلك".

وعلى الرغم من شعورى بعدم الرضا فى بعض الأحيان، ذلك الشعور النابع من إحساسى بأن هناك دومًا ما ينقصنى، لم أنس مطلقًا كم أنا إنسانة محظوظة. كفانى أننى عندما أستيقظ فى منتصف الليل، وهذا ما يحدث غالبًا، أتجول من حجرة إلى أخرى محدقة فى زوجى الذى ينام فى الفراش بسلام، وابنتى اللتين تحيط بهما

ألعابهما، وأرى أن الجميع فى أمان. لقد كان لدىَّ كل ما يمكن لإنسان أن يتمناه - ولكنى فى واقع الأمر قد أخفقت فى تقدير ذلك. لقد حبست نفسى فى دائرة من الشكوى والتذمر، وعلقت داخل الأزمات التى كانت تمر علىَّ، وأصابتنى حالة من الضجر بسبب صراعى مع طبيعتى الخاصة، وغالبًا ما كنت أخفق فى تقدير ما لدىَّ بالفعل. لم أكن أرغب فى النظر إلى ما لدىَّ كأمر مسلم به وعيش أيامى كيفما أتفق. وحينها أخذت كلمات الكاتب "كولت" تطاردنى: "كم كانت حياتى رائعة! كم أتمنى لو كنت قد أدركت روعتها فى وقت مبكر". لا أريد أن أعيد النظر إلى حياتى وأنا على مشارف نهايتها، أو أن أنظر إليها بعد وقوع كارثة عظيمة وأقول: "كم كنت سعيدة حينها، ليتنى كنت أدرك ذلك فقط".

لقد كنت فى حاجة إلى التفكير فى هذا الأمر، كيف يمكننى إعادة توجيه نفسى بحيث أشعر بالامتنان تجاه حياتى العادية؟ كيف يمكننى أن أضع لنفسى معايير أعلى كزوجة، وأم، وكاتبة، وصديقة؟ كيف يمكننى غض الطرف عن المنغصات اليومية بشكل يمكننى من التمتع بمنظور أعمق وأكثر شمولًا للحياة؟ ولكنى بالكاد ما أستطيع تذكر التوقف عند أحد المتاجر لشراء معجون أسنان، فكيف لى أن أعتقد إذن أن فى مقدورى جعل تلك الأهداف العالية جزءًا من روتين حياتى اليومى؟

وعلى الرغم من أن الحافلة كانت تتحرك بالكاد، كنت أجد صعوبة فى ملاحقة أفكارى التى داهمتنى. قلت لنفسى: "علىَّ التعامل مع ذلك بمجرد أن يتوافر لدىَّ وقت فراغ، وحينها سأبدأ فى وضع مشروع للسعادة". لكننى لم يتسن لى مطلقا الحصول على وقت فراغ، فمن الصعب على المرء تذكر الأمور ذات الأهمية الحقيقية فى الحياة، عندما تتخذ الحياة مسارها الروتينى المعتاد. وهكذا أدركت أننى لو كنت أرغب حقًّا فى وضع مشروع لسعادتى علىَّ أن *أوفر* الوقت اللازم لذلك. ولاحت فى عينى حينها رؤية خاطفة لنفسى وأنا أعيش لشهر فوق جزيرة مفعمة بالجمال والمناظر الخلابة، وأقوم فى كل يوم هناك بجمع الصدف ومحار البحر، وقراءة أعمال أرسطو، والكتابة فى صحيفة مرموقة راقية. ولكن كلا، فهذا لن يحدث، لقد كنت بحاجة إلى الشعور بالسعادة فى هذا *الزمان والمكان*. كنت بحاجة إلى تغيير المنظور الذى أرى من خلاله كل شىء معتاد حولى.

أخذت هذه الأفكار تتصارع فى رأسى، وبينما كنت جالسة فى تلك الحافلة المزدحمة أدركت أمرين؛ أننى لم أكن بالسعادة التى يجدر بى أن أكون عليها، وأن

حياتى لن تتغير قط ما لم أغيرها بنفسى. وفى تلك اللحظة تحديدًا ومع هذا الإدراك، قررت أن أكرس عامًا كاملًا فى محاولة السعى إلى مزيد من السعادة.

لقد عقدت العزم على ذلك فى صباح يوم الثلاثاء، وفى مساء يوم الأربعاء كانت حافة مكتبى مكتظة بالكتب المصفوفة فوق بعضها البعض. لقد استطعت بالكاد العثور على مساحة خالية لها على مكتبى الصغير الجاثم على سطح بناية شقتنا، والذى كان شديد الازدحام بالفعل بسبب ما عليه من مراجع خاصة بالسيرة الذاتية "لكيندي" التى كنت أكتب عنها. كما كانت هناك ملحوظات تركتها معلمة ابنتى "ليزا" حول آدائها المدرسى، وكان على المكتب أيضًا عقاقير لالتهاب الحلق وفواتح للشهية.

لم يكن فى مقدورى القفز إلى مشروع السعادة هكذا دون أية إعدادات. فقد كان أمامى الكثير لأعرفه قبل الاستعداد لبداية عام من العمل على المشروع. وبعد انتهاء بضعة أسابيع من القراءة المكثفة، توصلت إلى أفكار مختلفة حول كيفية صياغة خبرتى وتجربتى فى وضع المشروع. لذا قمت بالاتصال بشقيقتى الصغرى "إليزابيث"، لمساعدتى على الخروج من حيرتى التى أحدثتها هذه الأفكار.

وبعد الإصغاء لخطبتى المطولة التى استمرت لعشرين دقيقة حول أفكارى المبدئية عن السعادة قالت شقيقتى: "لا أعتقد أنك تدركين كم أنت إنسانة غريبة الأطوار" ثم أضافت بتردد، "ولكنك غريبة الأطوار على نحو جيد".

فقلت لها: "كل منا غريب الأطوار على طريقته، وهذا هو السبب فى اختلاف مشروع السعادة من شخص لآخر. إننا جميعًا متفردون".

"ربما، ولكنى لا أعتقد أنك تدركين حقًّا كم هو مضحك سماعك تتحدثين فى هذا الأمر".

"ولكن لماذا يبدو لك الأمر مضحكًا؟".

"إنها طريقتك المنهجية النمطية فى البحث عن السعادة".

لم أفهم حينها ما كانت تعنيه بقولها هذا، فقلت لها مستوضحة: "هل تعنين أننى أحاول تحويل أهداف فلسفية مثل "تأمل الموت" وغيرها من الأفكار الفلسفية إلى بنود مهام؟".

فأجابتنى: "تمامًا، ولكنى لا أعلم ما الذى يعنيه مصطلح بنود مهام؟".

"إنه مصطلح خاص بعالم التجارة والأعمال".

"حسنًا، أيًّا كان ما يعنيه. كل ما أود توضيحه لك هنا هو أن مشروع سعادتك يكشف عنك أكثر مما تدركين".

لقد كانت محقة دون شك. وكما يقولون، إن الناس يُعلمون الآخرين ما يحتاجون هم إلى تعلمه. وإننى بتقمصى لدور معلم السعادة، حتى ولو كان تلميذى الوحيد هو أنا، فقد كنت أحاول بذلك التوصل إلى منهج أتمكن من خلاله من هزيمة نقائصى وتجاوز حدودى.

لقد كان ذلك هو الوقت الذى أتوقع فيه المزيد من نفسى. ولكننى وجدت أننى كلما أخذت فى التفكير فى معنى السعادة الحقيقية، دخلت فى حالة مستمرة من التناقضات. لقد أردت أن أغير نفسى، ولكننى فى الوقت نفسه كان علىَّ تقبل ذاتى. أردت أن أتعامل مع نفسى بهوادة أكثر وجدية أقل، وكنت بحاجة فى الوقت نفسه إلى أن أكون أكثر جدية. لقد أردت أن أحسن استغلال وقتى، وكنت فى حاجة إلى الوقت نفسه للعب والتجول والقراءة مثلما أريد. لقد أردت أن أفكر فى نفسى بحيث أستطيع نسيان نفسى. لقد كنت دومًا فى حالة من الإثارة والانفعال؛ أردت أن أتخلى عن الحيرة والقلق بشأن المستقبل، وفى الوقت ذاته أن أحافظ على طاقتى وطموحى. وقد دفعتنى ملاحظة "إليزابيث" إلى التفكير فى دوافعى. هل كنت أبحث عن السمو الروحى وعن حياة أكثر تكريسًا للمبادئ السامية - أم أن مشروع سعادتى كان مجرد محاولة لتوسيع مدى أساليبى المثالية فى التعامل مع كل منحى من مناحى حياتى؟

لقد حمل مشروعى للسعادة كلا الدافعين. لقد أردت أن أصل بشخصيتى إلى مستوى من المثالية، ولكن ذلك قد يتضمن - بسبب طبيعتى - عمل رسومات بيانية، وأشكال توضيحية، وقوائم مهام، ومصطلحات جديدة، وأخذ ملاحظات بشكل إلزامى مستمر.

لقد تناولت العديد من العقول الفذة مبحث السعادة بنفس الطريقة التى بدأت بها بحثى. فقد قمت بالانغماس فى أعمال "أفلاطون"، "بوثيوس"، "مونتين"، "بيبراند راسل"، "ثوريو" و "شوبنهاور". وقد قامت أعظم الفلسفات بتفسير معنى السعادة، لذلك قمت باستكشاف مفاهيمها واستكشاف العديد من الأعراف والتقاليد المتعارف

عليها وكذلك غير الشائع منها. لقد ازداد الاهتمام العلمى بعلم النفس الإيجابى فى العقود الأخيرة كثيرًا، فقمت بقراءة أعمال "مارتين سليجمان" و"دانيل كانيمان" و"دانيال جلبرت" و "بارى شوارتز" و "إد دينير" و "ميهالى شيكزينتميهالى" و"سونجا لايبومريسكى". كما تعج الثقافة العامة كذلك بخبراء السعادة. ومن ثم فقد قمت بطلب المشورة من كل خبير مهم من هؤلاء الخبراء بدءًا من "أوبرا وينفرى"، إلى "جولى مورجنيستين" وكذلك "ديفيد آلن". هذا وقد تعرفت إلى أكثر الأفكار إثارة حول السعادة من خلال كُتاب الرواية المفضلين بالنسبة لى ومنهم "ليو تولستوى" و "فيرجينيا وولف" و"ماريلين روبنسون" - بل إن هناك بعض الروايات فى واقع الأمر، مثل رواية "مايكل فراينز" *A landing on the Sun* ، ورواية "آن باتشيت" *Bel Canto* ورواية "أيان ماكيوانز" *Saturday* التى تعد فى واقع الأمر أعمالًا متقنه نابعة من نظريات السعادة.

تنوعت قراءاتى بين كتب الفلسفة والسير الذاتية، كما كنت أقرأ فى أوقات أخرى دورية *Psychology Today* . وقد اشتملت كومة الكتب التى كانت بجوار فراشى على كتب، مثل كتاب "مالكولم جلادويل" *Blink* وكتاب "آدام سميث" *The Theory of Moral Sentiment* وكتاب "إليزابيث فون آرنيم" *Elezabeth and her German Garden* وكتاب "دالاى لاما" *The Art of Happiness*، وكتاب "مارلا سيلى" *Sink Reflections*. وعلى مائدة العشاء وأنا جالسة مع أصدقائى وجدت فى ورقة الحظ بداخل الشيكولاتة حكمة تقول: "ابحث عن سعادتك تحت سقف منزلك".

وقد أظهرت لى قراءاتى أنه ينبغى علىَّ الإجابة عن سؤالين مهمين قبل الشروع فى أية خطوة مقبلة. أولًا، هل أؤمن حقًّا بأنه من *الممكن* أن أجعل من نفسى شخصًا أكثر سعادة؟ إن "أساس" نظريات السعادة يشير، رغم كل شىء، إلى تلك أن المستوى الرئيسى لسعادة الفرد لا يتقلب أو يتغير كثيرًا، إلا فى أضيق الحدود.

وقد خلصت فى النهاية إلى تلك الإجابة: نعم، إن ذلك ممكن.

وقد أظهرت الأبحاث الحديثة التى تحدد مستوى سعادة الفرد، أن العوامل الوراثية هى المسئولة عن ٥٠٪ من مستوى سعادة الفرد، كما تحدد الظروف الحياتية مثل العمر والجنس والعِرق والحالة الاجتماعية والدخل والصحة والوظيفة والديانة نسبة تتراوح بين ١٠-٢٠٪ من سعادة الفرد. أما النسبة المتبقية فهى نتاج للكيفية

التى يفكر بها الإنسان ويتصرف من خلالها. بعبارة أخرى، يتمتع الإنسان بنزعة فطرية للسعادة تتراوح داخل حدود مستوى أو نطاق معين، ولكنه قادر أيضًا على الوصول بنفسه إلى قمة سعادته أو الوصول بها إلى أسفل السافلين من خلال أفعاله. وقد أكد هذا الاستنتاج ملاحظاتى الشخصية. لقد بدا لى أن بعض الناس أكثر كآبة أو أكثر مأساوية بطبيعتهم من الآخرين، كما أن قرارات الأشخاص حول الكيفية التى يعيشون بها حياتهم تؤثر فى الوقت ذاته على مستوى سعادتهم.

أما السؤال الثانى الذى بدا ملحا فهو: ما هى "السعادة؟".

لقد استغرقنا، عندما كنت فى كلية الحقوق، فصلًا دراسيًّا كاملاً فى مناقشة ودراسة معنى "العقد"، وقد تبادر إلىَّ هذا الأمر عندما استغرقت فى عملى البحثى عن السعادة. هناك ميزة فى المناهج الدراسية، تتمثل فى تحديدها لمعانى المصطلحات بدقة، وقد حددت إحدى دراسات علم النفس الإيجابى خمسة عشر تعريفًا أكاديميًا للسعادة، ولكن لم يكن من الضرورى بالنسبة لمشروعى أن أهدر الكثير من طاقتى فى استكشاف الفروق بين مصطلحات مثل "التأثير الإيجابى" و"السعادة الموضوعية" و"نغمة اللذة"، وغيرها من المصطلحات الأخرى الكثيرة. لم أرغب فى المكوث فى مبحث لا يثير اهتمامى على أية حال.

لقد قررت، بدلًا من ذلك، أن أتبع العرف المقدس الذى ابتكره "بوتر ستيوارت" رئيس محكمة العدل العليا حينما قال فى تعريفه للسمنة: "إننى أعرفها عندما أراها،" وقول "لويس آرمسترونج" حينما قال: "إذا كان عليك أن تسأل عن معنى موسيقى الجاز، فلن تعرفه مطلقًا" و"إيه.إى. هويسمان" الذى كتب أنه "لم يعد قادر على تعريف الشعر أكثر من قدرة كلب الصيد على التعرف على فأر"، ولكنه قادر على "إدراك الشىء من الأعراض التى يثيرها".

لقد صرح أرسطو بأن السعادة هى *summon bonum* أى الخير الأعظم، فقد يرغب الناس فى أشياء أخرى مثل السلطة أو الثروة أو فقد عشرة أرطال من وزنهم، نظرًا لإيمانهم بأن هذة الرغبات ستقودهم فى نهاية الأمر إلى السعادة. فرغم اختلاف الرغبات يظل الهدف الحقيقى المنشود هو السعادة. وقد قال "بلايس باسكال": "يسعى كل بنى البشر إلى السعادة، دون أى استثناء. ومهما اختلفت سبلهم ووسائلهم إلى ذلك، فإنهم ينشدون الغاية نفسها". لقد أظهرت إحدى الدراسات التى تم إجراؤها على مستوى العالم أن الإجابة التى قدمها جميع من سئلوا عن أكثر

رغباتهم فى الحياة - وأكثر ما يتمنونه لأبنائهم - كانت *السعادة*. وحتى هؤلاء الذين لا يتفقون على معنى محدد للسعادة، يمكنهم الاتفاق على أن معظم الناس قادرون على أن يصبحوا "أكثر سعادة" وفقًا لتعريف كل منهم المتفرد ومفهومه الخاص عن السعادة. وأنا أعرف الوقت الذى أشعر بالسعادة فيه وهذا كافٍ بالنسبة للغاية التى أنشدها.

لقد توصلت إلى نتيجة مهمة فيما يتعلق بتعريف السعادة: وهو أن نقيض *السعادة* هو عدم *السعادة* وليس *الاكتئاب*. فالاكتئاب حالة خطيرة تستدعى الانتباه العاجل لها، وهى بعيدة كل البعد من السعادة أو عدم السعادة. وقد كان التعامل مع مسببات الاكتئاب وطرق علاجه أبعد ما يكون عن مجال مشروع سعادتى. ولكن، وعلى الرغم من أننى لم أكن أعانى من الاكتئاب، لم أكن بصدد تناول الاكتئاب فى إطار عملى، فهناك موضوع كبير ينبغى تغطيته - فكونى لا أعانى من الاكتئاب لم يكن يعنى أنه ليس فى مقدورى الاستفادة من محاولة أن أصير أسعد.

وبما أننى قد قررت أن زيادة مستوى سعادتى أمر ممكن، وبما أننى أعلم معنى أن أكون سعيدة، كان على تحديد الطريقة أو السبيل، الذى يمكننى من خلاله أن أصبح شخصًا أكثر سعادة.

هل يمكننى أن أكتشف سرًّا جديدًا مذهلًا عن السعادة؟ ربما لا. لقد دأب الجميع على التفكير فى السعادة لآلاف السنين، ولقد تم التوصل بالفعل إلى أعظم الحقائق المتعلقة بالفعل بالسعادة من قبل أعظم العقليات وأكثرها نبوغًا فى التاريخ. وكل الأمور المهمة تم ذكرها سابقًا. (وحتى هذه العبارة نفسها. فقد كان "ألفريد نورث وايتهيد" هو من قال: "كل الأمور المهمة تم ذكرها سابقًا".) إن القوانين الخاصة بالسعادة واضحة وثابتة تمامًا مثل قوانين الكيمياء.

وعلى الرغم من أن هذه القوانين لم تكن بالشىء الذى يصعب على تناوله، فإنه كان علىَّ الدخول فى تحدٍّ معها من أجل نفسى. إن الأمر أشبه باتباع حمية غذائية. إننا جميعا نعلم أسرار اتباع حمية غذائية؛ وهى تناول طعام صحى، وتناول أطعمة أقل، وممارسة المزيد من التدريبات الرياضية. فالأمر واضح؛ ولكن تكمن الصعوبة فى التطبيق. لقد كان علىَّ وضع خطة من أجل وضع أفكار السعادة فى حيز التنفيذ فى حياتى.

يعد "بنجامين فرانكلين" أحد أهم من رسخوا فكرة الإدراك الذاتى. فهو يصف فى سيرته الذاتيه *Autobiography* كيف قام بتصميم "مخطط فضائله" الخاص "بالمشروع الجرىء والعنيد للوصول للكمال الأخلاقى". لقد حدد لنفسه ثلاث عشرة فضيلة للعمل على صقلها وهى؛ القناعة والصمت والنظام والعزم والاقتصاد والمثابرة والإخلاص والعدالة والاعتدال والنظافة والسكينة والعفة والتواضع. ثم قام بوضع جدول بيانى يضم هذه الفضائل وأيام الأسبوع. وكان فرانكلين فى كل يوم يعطى لنفسه درجة على مدى التزامه بتلك الفضائل الثلاث عشرة من عدمه.

وتؤكد الأبحاث الحديثة على أهمية استخدام هذا الأسلوب فى الرصد (ألا وهو عمل جدول أو رسم توضيحى). إن الناس قادرون، على الأرجح، على تحقيق تقدم صوب أهدافهم إذا ما كانت هذه الأهداف مقسمة إلى أفعال محددة قابلة للقياس، هذا مع التحلى بنوع من تحمل المسئولية بشكل منظم ووجود دعم إيجابى. وكذلك، وفقًا للنظرية الحديثة الخاصة بالمخ، فإن العقل الباطن يقوم بتكوين الأحكام، والدوافع، والمشاعر خارج وعينا أو سيطرتنا الواعية. ومن بين العوامل المؤثرة على عمل العقل الباطن، القدرة على "التوصل" إلى المعلومة، أو مدى سهولة استرجاع المعلومة ووصولها إلى العقل. فالمعلومة التى تم استدعاؤها مؤخرًا أو التى تم استخدامها بكثرة فى الماضى يصبح من السهل استرجاعها ومن ثم تقويتها. وقد جعلنى مفهوم "الوصول للمعلومة" أفكر فى أننى بالتذكير المستمر لنفسى بأهداف وأفكار معينة، سأتمكن من جعل هذه الأفكار والأهداف أكثر فاعلية فى عقلى.

وبفضل إلهام العلم الحديث وأسلوب "بنجامين فرانكلين"، قمت بتصميم نسختى الخاصة من جدول رصد الدرجات - وهو ما كان أشبة بتقويم يومى بحيث أتمكن من خلاله من تدوين جميع قراراتى وتقييم مدى التزامى بها من خلال منح نفسى بشكل يومى علامة √ (جيد) أو X (سيئ) على كل قرار أتخذه.

وبعد أن قمت بتصميم الهيكل الخاص بجدولى، والذى كان خاليًا من البيانات، تطلب الأمر وقتًا طويلًا حتى أحدد ما هى القرارات التى سأملأ بها خانات كل مربع فارغ. لم تكن فضائل "فرانكلين" الثلاث عشرة تتناسب مع التغييرات التى أردت القيام بها. فلم أكن مهتمة تحديدًا بأمر "النظافة"، فما الذى يمكننى فعله حتى أصبح أكثر سعادة إذن؟

علىَّ أولًا أن أحدد المجالات التى سأعمل عليها، ثم علىَّ بعد ذلك الوصول لقرارات تعمل على زيادة إحساسى بالسعادة، على أن تكون هذه القرارات ملموسة وقابلة للقياس. على سبيل المثال، لقد اتفق الجميع من "سينيكا" إلى "سليجمان" على أن الصداقة هى سر من أسرار السعادة، وقد أردت قطعًا أن أقوى من صداقاتى. ولكن تظل المشكلة هى *السبيل إلى ذلك*، وكيف يمكننى القيام بالتغييرات اللازمة لذلك. لقد أردت أن أكون محددة بحيث أعلم على وجه التحديد ما هو متوقع منى.

وبينما كنت أفكر فى القرارات، أدركت مرة أخرى مدى الاختلاف الذى سيكون عليه مشروع سعادتى عن مشروع السعادة الخاص بأى شخص آخر. لقد جعل "فرانكلين" أولى أولوياته "القناعة"(لا تأكل حتى تشبع، ولا تشرب حتى الانتفاخ) و "الصمت" (التقليل من المزاح والتلاعب بالألفاظ ولهو الحديث)، ولكن قد يتخذ البعض الآخر القرار بالبدء فى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو الإقلاع عن التدخين، أو تحسين حياتهم الزوجية، أو تعلم السباحة، أو البدء فى العمل التطوعى - ولكنى لم أكن بحاجة إلى اتخاذ هذه القرارات تحديدًا. لقد كانت لدىَّ أولوياتى المتفردة، لقد تضمنت قائمتى الكثير من البنود التى كان سيتجاهلها الآخرون، وقد حذفت الكثير من البنود من قائمتى والتى كانت ستتصدر قوائم الآخرين.

فقد سألتنى صديقة على سبيل المثال، "ألن تسعى للحصول على مساعدة طبيب مختص؟".

فقلت فى دهشة: "كلا ولمَ ينبغى علىَّ ذلك فى اعتقادك؟".

"إنه أمر ضرورى قطعًا. عليك الذهاب إلى طبيب مختص إذا أردت معرفة الجذور المسببة لسلوكياتك، ألا ترغبين فى معرفة لِمَ أنت على هذه الحال ولِمَ ترغبين فى تغيير حياتك؟".

فكرت فى هذه الأسئلة لفترة - ثم قررت قائلة، حسنًا، كلا، لا أرغب فى هذا حقًّا. ولكن هل يعنى ذلك أننى سطحية؟ أعرف العديد من الأشخاص الذين أفادتهم المساعدة المختصة فائدة عظيمة، ولكنى أردت تناول هذه الأمور من منظورى الخاص، وقد أردت عند هذه المرحلة أن أكتشف المنهج الذى سأتبعه بنفسى دون مساعدة طبيب أو شخص آخر.

لقد أردت التركيز على موضوع مختلف فى كل شهر، ومع وجود اثنى عشر شهرًا فى العام، فقد كان أمامى اثنتا عشرة خانة فارغة علىَّ أن أملأها. وقد تعلمت من

خلال البحث أن أكثر العوامل المؤدية إلى السعادة هى أهمية الروابط الاجتماعية، ومن ثم فقد قررت تناول أمور مثل "الزواج"، "الأبوة"، و"الصداقات". ولقد علمت كذلك أن سعادتى تعتمد بشكل كبير على نظرتى للأمور، لذا فقد أضفت قضايا "الخلود" و"التوجه" إلى قائمتى. كما كان العمل عنصرًا مهمًّا فى سعادتى، وكذلك وقت الراحة أو الفراغ، لذا فقد تناولت موضوعات؛ "العمل" واللعب" و"العاطفة". ما الذى أردت تغطيته أيضًا؟ لقد بدا لى أن موضوع "الطاقة" عنصر أساسى لنجاح المشروع بأكمله. وقد كان "المال" موضوعًا أعلم أننى أرغب فى تناوله. وقد أضفت فصلًا أو موضوعًا آخر تحت عنوان "التأمل" وذلك حتى يتسنى لى استكشاف الأفكار أو الرؤى التى ستقابلنى أثناء عملى البحثى. أما شهر ديسمبر فقد كان الشهر الذى أحاول فيه متابعة جميع قراراتى وتطبيقها بشكل كامل - بحيث يكون أمامى بذلك اثنتا عشرة فئة أو تصنيفًا.

ولكن ما الموضوع الذى يجب أن يتصدر المقدمة؟ ما هو أكثر عوامل السعادة أهمية؟ لم أحدد ذلك بعد ولكنى اتخذت قرارًا بتناول موضوع "الطاقة" أولًا. فالتمتع بمستوى مرتفع من الطاقة سيسهل علىَّ ما تبقى من قرارات أو مواضيع أخرى.

ومع حلول شهر يناير، عندما خططت للبدء فى التفريعات الخاصة بمشروعى، أكملت جدولى بعشرات القرارات والأفكار التى سأجربها فى العام التالى. وقررت أننى فى الشهر الأول سأجرب تناول القرارات الخاصة بشهر يناير فقط، ومع حلول شهر فبراير سأضيف مجموعة أخرى من القرارات إلى تلك التى كانت موجودة فى شهر يناير. ومع حلول شهر ديسمبر سأعمل على تقييم أدائى الخاص بالقرارات طوال العام بأسره.

وبينما كنت أعمل على تحديد قراراتى، بدأت بعض المبادئ المجمعة فى الظهور. وقد اتضح لى أن تنفيذ هذه المبادئ أكثر مشقة مما كنت أتوقع، ولكن بعد العديد من الإضافات والاستقطاعات، توصلت إلى "الوصايا الاثنتى عشرة" الخاصة بى:

الوصايا الاثنتا عشرة

١. أن أكون نفسى أو "جريتشن".
٢. أتجاهل صغائر الأمور.
٣. أتصرف على النحو الذى أرغب فى الشعور به.
٤. أقوم بالشىء الآن.
٥. أكون مهذبة وعادلة.
٦. أستمتع بما أقوم به.
٧. أنفق.
٨. أحدد المشكلة.
٩. أبتهج.
١٠. أقوم بما ينبغى القيام به.
١١. أتغاضى عن الحسابات.
١٢. ليس هناك سوى الحب.

وقد توقعت أن تساعدنى تلك الوصايا الاثنتى عشرة فى محاولاتى الجاهدة للحفاظ على قراراتى.

لقد توصلت كذلك إلى قائمة أخرى هزلية تحت عنوان: "أسرارى لمرحلة البلوغ". وقد تضمنت هذه القائمة الدروس التى تعلمتها بصعوبة أثناء مرحلة بلوغى. فأنا لا أعرف السبب وراء استغراق الأمر سنوات عدة حتى أقتنع بأن الأدوية التى تصرف دون وصفات طبية قادرة حقًّا على علاج الصداع، ولكنها بالفعل كانت قادرة.

أسرار مرحلة البلوغ

الناس لا يلاحظون أخطاءك بالقدر الذى تعتقده.
لا بأس من طلب المساعدة.
لا تحتاج معظم القرارات إلى بحث مكثف.
أحسن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة.
من المهم أن تكون لطيفًا مع *كل شخص*.
اجلب سترة

إنك بقيامك بالقليل كل يوم، يمكن أن تنتهى بك الحال بإنجاز الكثير.
يستطيع الصابون والمياة القضاء على معظم البقع.
إن إطفاء الحاسوب وتشغيله عدة مرات يمكن أن يصلح خللًا ما.
إذا لم يكن لديك شيء لتفعله فقم بالتنظيف.
يمكنك أن تختار ما تفعله، ولكن لا يمكنك أن تختار ما تحب أن تفعله.
إن السعادة لا تجعلك دومًا تشعر بالسعادة.
ما تفعله *كل يوم* أكثر أهمية مما تفعله *مرة كل حين*.
ليس عليك أن تجيد كل شىء.
إذا لم تكن تخفق، فهذا يعنى أنك لا تحاول بالقدر الكافى.
إن الأدوية التى تصرف دون وصفة طبية فعالة للغاية.
لا تجعل المثالية عدو الشىء الذى يتم على نحو جيد.
ما هو ممتع بالنسبة للآخرين قد لا يكون مصدر متعة بالنسبة لك، والعكس صحيح.
يريدك الناس أن تشترى هدايا الزواج من متجرهم.
لا يمكنك تغيير طبيعة أطفالك تغييرًا جذريًا من خلال العناد والتذمر أو إلحاقهم بفصول دراسية.
لا وديعة، لا عائد.

لقد شعرت بالمتعة لدى توصلى للوصايا الاثنتى عشرة ولأسرارى الخاصة بمرحلة البلوغ، ولكن ظل قلب مشروع سعادتى متمثلًا فى قائمة القرارات، والتى تمثل التغييرات التى أرغب فى إدخالها على حياتى. ولكنى عندما اتخذت خطوة من أجل التفكير فى قراراتى، صدمت لمحدوديتها. فالقرارت الخاصة بشهر يناير، على سبيل المثال، "اخلد إلى النوم مبكرًا." و "تعامل مع مهمة صعبة" لم تبد قوية أو حيوية أو حتى طموحة.

وقد أدخل على قلبى البهجة بعض مشاريع السعادة الخاصة بالآخرين مثل انتقال "هنرى ديفيد ثوريو" إلى والدن بوند أو انتقال "إليزابيث جيلبرت" إلى إيطاليا والهند وإندونيسيا. أبهرتنى البداية الجديدة التى قاموا بها، والالتزام الكامل بالفوز بالسعادة، والذهاب إلى المجهول - لقد وجدت أن مسعاهم أضاء لهم طريقهم، كما

أننى شعرت بإثارة شديدة من تركهم لكل ما يقلقهم خلف ظهورهم بانتقالهم إلى أماكن أخرى.

ولكن مشروعى للسعادة يختلف عن ذلك. فأنا لا أتمتع بروح المغامرة، ولا أرغب فى القيام بتغييرات جذرية غير مألوفة مثل تلك، وذلك من حسن حظى؛ لأننى لم أكن أستطيع القيام بها حتى لو رغبت فى ذلك. فلدىَّ أسرة ومسئوليات لا تمكننى من السفر حتى فى عطلة نهاية الأسبوع، ناهيكم عن عام كامل.

والأكثر أهمية من ذلك أننى لم أكن أرغب فى رفض حياتى. لقد أردت أن أغير من حياتى دون أن أغيرها، وذلك من خلال العثور على السعادة فى مطبخى المألوف. كنت على يقين من أننى لن أجد السعادة فى مكان بعيد أو تحت ظروف مختلفة، لقد كانت سعادتى فى هذا الزمان وهذا المكان - تمامًا مثلما كانت الحال فى مسرحية *Blue Bird* ، حيث ظل طفلان يجوبان العالم لمدة عام كامل بحثًا عن طائر السعادة الأزرق، ليجدوه فى نهاية الأمر ينتظرهما فى المنزل عندما عادا.

لقد جعل العديدون من مشروع سعادتى أمرًا مثيرًا للجدل. وكان زوجى وحدًا من هؤلاء.

قال "جامى" بينما كان مستلقيًا على الأرض ليقوم بتمرين الظهر والركبة اليومى المعتاد: "أنا لا أفهم الأمر حقًا، إنك بالفعل سعيدة للغاية، أليس كذلك؟ سيكون ذلك منطقيًّا لو كنت تعيسة فى حياتك، ولكنك لست كذلك" ثم صمت للحظة، ثم قال: "إنك *لست* تعيسة، أليس كذلك؟".

فقلت له: "بلى، أنا سعيدة" ثم أضفت وأنا أشعر بسعادة لأننى أتيحت لى الفرصة لتوضيح تجربتى الجديدة: "معظم الناس سعداء للغاية بالفعل - لقد أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠٠٦ أن نسبة ٨٤٪ من الأمريكيين "سعداء للغاية" أو أنهم "سعداء"، وفى استبيان آخر أجرى فى خمس وأربعين دولة أخرى حدد الناس أن مستوى سعادتهم عند تقييمها على مقياس مدرج من ١ - ١٠ قد بلغ المستوى ٧، وحدد آخرون أن مستوى سعادتهم عند تقييمها على مقياس مدرج من من ١ - ١٠٠ بلغ ٧٥. وحتى عندما أجريتُ استبيان تحديد مستوى السعادة الحقيقية حققت ٣,٩٢ فى معيار من ١-٥.

"إذا كنت سعيدة للغاية بالفعل، فما الحاجة إلى مشروع السعادة؟".

"إننى سعيدة، ولكنى لست بالسعادة التى ينبغى أن أكون عليها. إننى أنعم بحياة جميلة وأرغب فى تقديرها بصورة أكبر- وأن أعيشها بصورة أفضل". وكان علىَّ توضيح الأمر بصورة أكبر فقلت له: "إننى كثيرة الشكوى، ويصيبنى الضيق أكثر مما ينبغى، لابد أن أكون أكثر امتنانًا لما لدىَّ. وأعتقد أننى إذا شعرت بسعادة أكبر، فسأتصرف على نحو أفضل".

فسأل مشيرًا إلى الورقة التى تحتوى على جدول القرارات: "وهل تعتقدين حقًّا أن ذلك سيصنع فارقًا؟".

"حسنًا، سأكتشف ذلك بنفسى".

فتنهد قائلا: "حسنًا، آمل ذلك".

ولقد قوبل مشروعى بتشكك أكبر من ذلك فى إحدى الحفلات التى كنت أحضرها. فقد تحولت الدردشة المعتادة إلى ما هو أشبه بأطروحة أو رسالة علمية عندما قام أحد المعارف بالسخرية من فكرة مشروع سعادتى.

سأل قائلًا: "هل يهدف مشروعك إلى معرفة ما إذا كان بمقدورك جعل نفسك أكثر سعادة؟ فأنا أرى أنك حتى لا تعانين من الاكتئاب".

فأجبته: "هذا صحيح". كنت أحاول أن أبدو ذكية حيث قمت بالتوفيق بين إمساكى لكوب من العصير، ومنديل، وطبق به قطعة دجاج ذات شكل جديد من نوعه.

"لا أقصد الإساءة، ولكن ما الهدف من ذلك؟ لا أعتقد أن محاولة معرفة مدى قدرة الشخص العادى على أن يصبح أكثر سعادة أمر مثير للاهتمام".

لم أكن على يقين من كيفية الإجابة عليه. هل أخبره بأنه من بين أسرار مرحلة البلوغ "عدم بدء أية عبارة بقول "لا أقصد الإساءة؟".

قال مصرًّا: "وعلى أية حال أنت لست بالشخص العادى. لقد حصلت على قسط كبير من التعليم، وتعملين كاتبة بنظام الدوام الكامل، وتعيشين فى الجانب الشرقى العلوى، ويعمل زوجك فى وظيفة مرموقة، فما الذى لديك لقوله لشخص من الغرب الأوسط؟".

فقلت بوهن: "أنا من الغرب الأوسط؟".

فلوح بيده بعيدًا: "ولكنى لا أعتقد أنه ستكون لديك أفكار من شأنها أن تفيد الآخرين".

فأجبته قائلة: "ولكنى صرت مؤمنة بأن الناس يمكنهم تعلم الكثير من بعضهم البعض".

"أعتقد أنك ستجدين أن تجربتك لن تقود إلى الكثير".

فأجبته قائلة: "سأبذل قصارى جهدى". ثم انصرفت بعيدًا لأتحدث مع شخص آخر.

وعلى الرغم من أن هذا الرجل كان محبطًا، فإنه لم يتطرق حقًّا للقلق الحقيقى الذى كان يساورنى حول المشروع، وهو: ألن يكون من الأنانية الشديدة أن أبذل كل هذا الجهد بحثًا عن سعادتى الشخصية؟

لقد استغرقت وقتًا طويلًا فى التفكير فى هذا السؤال. وفى النهاية انحزت إلى آراء الفلاسفة القدامى والعلماء المعاصرين الذين يؤكدون أن العمل على التمتع بسعادة أكبر هدف جدير بالاحترام. فوفقًا لأرسطو: "السعادة هى المغزى والغرض من الحياة، إنها الهدف والغاية الأسمى من الوجود". وقد كتب "إبيقور": "لابد أن ندرب أنفسنا على الأمور التى تجلب لنا السعادة، نظرًا إلى أن السعادة تعنى وجود كل شىء، وبغيابها نتوجه بجميع أفعالنا للحصول عليها". وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن الأشخاص السعداء أكثر إيثارًا وحبًّا للغير، وأكثر إنتاجية، وعونًا، وأكثر قبولًا وإبداعًا ومثابرة، وأكثر اهتمامًا بالآخرين، ويتمتعون بصحة أكبر. إن الأشخاص السعداء يصبحون أصدقاء وزملاء أفضل، ومواطنين أصلح، وكم أرغب فى أن أكون واحدة من هؤلاء الأشخاص.

أعلم أنه من الأسهل بالنسبة لى أن أكون شخصًا أفضل عندما أكون سعيدة. وكذلك أصبح أكثر صبرًا، وأكثر قدرة على الصفح، وأتمتع بطاقة أكبر، وأكون أكثر سخاءً. إن العمل على سعادتى لن يجعل منى شخصًا أكثر سعادة فحسب، بل سيزيد سعادة من حولى أيضًا.

وعلى الرغم من أننى لم أدرك ذلك فى الحال، بدأت العمل على مشروع سعادتى لأننى أردت الدخول فى مرحلة *الإعداد*. لقد كنت إنسانة محظوظة للغاية، ولكن عجلة العمل على المشروع ينبغى أن تسير. ففى ليلة مظلمة سيرن هاتفى، وأنا أعلم ما الذى يمكن أن تجلبه لى تلك المكالمة بعينها فى تلك الليلة المظلمة. وهكذا قد جعلت أحد أهداف مشروع سعادتى إعداد نفسى للمصائب والمحن وتنمية النظام الذاتى بداخلى والعادات الذهنية التى من شأنها أن تساعدنى على التعامل مع الأمور السيئة. ويجب أن أبدأ فى التدرب على ذلك، والكف عن التذمر، وترتيب صورى الرقمية فى الوقت الذى تسير فيه الأمور بسلاسة وخير، فأنا لا أريد أن أنتظر حتى تقع الكارثة للبدء فى إعادة بناء حياتى.



ينـاير

زيادة مستوى الطاقة

الحيوية

- الذهاب إلى النوم مبكرًا
- ممارسة التمرينات بصورة أفضل
- التخلص مما هو قديم وتنظيم الفوضى
- التعامل مع المهام المؤرقة
- التمتع بحيوية أكبر

إننى مثل ٤٤٪ من الشعب الأمريكى، أتخذ قرارات مع بداية كل عام جديد - وعادة لا أحافظ على التزامى بالقيام بها لوقت طويل. كم عدد المرات التى عقدت فيها العزم على ممارسة المزيد من التمرينات الرياضية، وأن أتناول طعامًا صحيًّا، وأن أتابع الرسائل الإلكترونية التى تصلنى؟ أما هذا العام اقد اتخذت قراراتى فى سياق مشروعى الخاص بالسعادة، على أمل أن يعنى ذلك أن أبذل جهدًا أكبر فى سبيل المحافظة عليها. ومع بداية العام الجديد ومشروع سعادتى قررت التركيز على زيادة مستوى طاقتى. فالتمتع بمزيد من الحيوية، كما آمل، سيسهل علىَّ الالتزام بالقرارات الخاصة بمشروع سعادتى فى الشهور المقبلة.

ولقد أظهرت الأبحاث أن السعادة تزيد من طاقتك، وأن التمتع بطاقة أكبر فى الوقت ذاته يؤهلك ويسهل عليك المشاركة فى النشاطات - مثل النشاطات الاجتماعية والرياضية - التى تزيد بدورها من سعادتك. وتظهر الدراسات كذلك أنك عندما تشعر بالحيوية والطاقة، يرفع ذلك من تقديرك لذاتك. أما الشعور بالتعب - على الجانب الآخر - فيجعل القيام بأى شىء من حولك منهكًا ومرهقًا، وسوف يبدو لك النشاط الذى كنت تشعر بأنه ممتع فى المعتاد صعبًا، وستجد أن القيام بمهمة أكثر صعوبة، مثل تعلم برنامج سوفت وير جديد، ضرب من المستحيل.

أعلم أننى عندما أشعر بالحيوية، أجد أنه من الأسهل التصرف على نحو يجعلنى سعيدة. فتجدنى آخذ الوقت الكافى لأبعث برسالة إلكترونية إلى أجداد ابنتىَّ تحمل التقرير الوارد من الفحص العام الذى أجراه طبيب الأطفال لهما. وتجدنى لا أسب أو ألعن عندما تسكب "إليزا" لبنها على السجادة ونحن نستعد للذهاب إلى المدرسة. وأتمتع بالصبر اللازم لمعرفة السبب وراء توقف شاشة حاسوبى. وأستغرق الوقت اللازم لوضع أطباقى فى غسالة الأطباق.

وقد اتخذت القرار بالتعامل مع جوانب طاقتى على كلا الصعيدين *البدنى والنفسى* على حد سواء.

بالنسبة إلى طاقتى البدنية، فقد كنت بحاجة إلى التأكد من أننى أحصل على قسط كاف من النوم وأمارس الرياضة بشكل كاف. وعلى الرغم من أننى كنت أعلم بالفعل أنَّ النوم وممارسة التمرينات الرياضية كانا مهمين للتمتع بصحة جيدة، فإننى قد اندهشت لدى معرفتى أن السعادة - والتى قد تبدو هدفًا معقدًا وصعبًا وغير ملموس - تتأثر كثيرًا بهاتين العادتين المباشرتين. أما بالنسبة لطاقتى الذهنية والنفسية، فقد كنت بحاجة إلى التعامل مع شئوون منزلى وعملى واللذين كانا فى حالة من الفوضى والإزدحام. لقد آملت أن يجلب لى النظام الخارجى سلامًا داخليًّا. والأكثر من ذلك أننى أردت التخلص من الفوضى التى كانت تجتاح حياتى، أردت أن أتخلص من بعض المهام التى توجد على قائمة مهامى. وقد أضفت قرارًا آخر يجمع بين الجانب البدنى والجانب الذهنى معًا، فقد أظهرت الدراسات أنك لو تصرفت *كما لو كنت* مفعمًا بالطاقة، يمكنك أن تصبح شخصًا مفعمًا بالطاقة بالفعل. لقد تشككت فى مدى صحة ذلك، ولكن الأمر كان يستحق التجربة.

الذهاب إلى النوم مبكرًا

أولًا: الطاقة الجسدية.

قالت لى إحدى صديقاتى الفاتنات إن "النوم أفضل شىء فى الحياة"، وقد كنت مؤخرًا فى إحدى حفلات العشاء والتى قام كل شخص فيها على طاولة الطعام بسرد قصته المفصلة حول أفضل قيلولة حصل عليها، حكى كل شخص حكايته بتفصيل ممل، بينما تثاءب الجميع.

يفشل ملايين الأشخاص فى الحصول على القسط الموصى به من النوم والمقدر بسبع إلى ثمانى ساعات يوميًّا. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن المواعيد النهائية المحددة لتسليم العمل المفترض القيام به جنبًا إلى جنب الحصول على قسط غير كافٍ من النوم يؤثر على الحالة المزاجية اليومية للمرء. وقد أظهرت الدراسات أن الحصول على ساعة إضافية من النوم كل ليلة يوازى فى سعادته الحصول على علاوة تقدر بحوالى ٦٠٠٠٠ دولار. غير أن الشخص البالغ العادى ينام ٦,٩ ساعة خلال الأسبوع، و٧,٩ فى عطلات نهاية الأسبوع - أى ٢٠٪ أقل من معدلات عام ١٩٠٠. وعلى الرغم من أن الناس قد كيفوا أنفسهم على شعورهم بالنعاس، فإن الحرمان من النوم يدمر الذاكرة، ويضعف الجهاز المناعى، ويبطئ من معدلات الأيض، وربما يؤدى إلى زيادة الوزن كما أظهرت بعض الدراسات.

وقد كان قرارى الجديد، غير المدهش، الخاص بالحصول على قسط أكبر من النوم، متمثلًا فى *"إطفاء الأنوار"*. لقد كنت غالبًا ما أظل مستيقظة للقراءة، أو الرد على الرسائل الإلكترونية، أو مشاهدة التلفاز، أو سداد الفواتير، أو أيًّا كان ما أفعله بدلًا من الخلود إلى النوم.

ولكن وبعد أيام قليلة من بدئى لمشروع السعادة، وعلى الرغم من أنى كنت قد خلدت إلى النوم بالفعل على فراش "إليزا" قرمزى اللون وأنا أدخلها إلى فراشها، ترددت للحظة عندما عرض علىَّ جامى مشاهدة أحدث فيلم دى. فى. دى لدينا *The Conversation* كم أحب مشاهدة الأفلام، وكذلك أردت أن أمضى الوقت مع جامى، وبدت لى الساعة ٩:٣٠ مبكرة للغاية على النوم؛ وأعلم تمامًا من تجاربى السابقة أننى لو بدأت فى المشاهدة، سأظل مستيقظة طويلًا. ولكنى على الجانب الآخر كنت أشعر بالإنهاك.

ولكن لماذا يبدو الذهاب إلى الفراش أكثر صعوبة وإجهادًا من السهر؟ إنه الكسل على ما أفترض. هذا علاوة على أن لدىَّ بعض المهام الروتينية التى أقوم بها قبل الخلود إلى النوم مثل، خلع عدساتى اللاصقة من عينى، وتنظيف أسنانى وغسل وجهى، وهى أمور قد تجعلنى أصبح أكثر كسلًا عن الذهاب للفراش. ولكنى كنت قد عقدت عزمى واتخذت قرارى، لذا فقد توجهت إلى الفراش. ونمت ثمانى ساعات متواصلة واستيقظت ساعة مبكرة عن موعدى المعتاد، فى الساعة الخامسة والنصف صباحًا، ومن ثم، فعلاوة على أننى حظيت بنوم هانئ، فقد أصبح لدىَّ الآن فرصة القيام بمجموعة من الأعمال بينما لاتزال أسرتى نائمة.

ونظرًا لأننى أحب لعب دور من يعرف كل شىء، فقد سعدت عند اتصال شقيقتى بى وهى تشكو من حالة من الأرق. وعلى الرغم من أن شقيقتى "إليزابيث" تصغرنى بخمسة أعوام فقط فإنها دائمًا ما تطلب منى النصيحة.

قالت لى: "إننى لا أستطيع النوم إطلاقًا، وقد أقلعت عن تناول المواد التى تحتوى على الكافيين، ماذا عساى أن أفعل أيضًا؟".

قلت لها، وأنا أعد نفسى للثرثرة بالنصائح التى توصلت إليها أثناء بحثى: "الكثير من الأمور، لاتقومى بأى عمل يحتاج إلى يقظة عند اقتراب موعد نومك. اجعلى درجة حرارة غرفة نومك تميل للبرودة. قومى ببعض تمارين الاستطالة القليلة قبيل النوم. وكذلك - وهذا مهم - نظرًا لأن الضوء يربك ساعة الجسم البيولوجية، اجعلى الأضواء خافتة عند اقتراب موعد النوم، لنقل عند ذهابك إلى الحمام قبيل النوم. ولتحرصى على أن تكون غرفتك حالكة الظلام، مثلما هى الحال مع الغرف فى الفنادق".

فسألتنى: "وهل تعتقدين أن ذلك سيصنع فارقًا حقيقيًّا؟".

"تؤكد جميع الدراسات ذلك".

لقد جربت كل هذه الدراسات بنفسى، ووجدت أن النصيحة الأخيرة تحديدًا - جعل غرفة النوم حالكة الظلام - صعبة التحقق على غير ما توقعت.

لقد سألنى "جامى" ذات ليلة عندما وجدنى أعيد ترتيب الأجهزة المختلفة فى غرفتنا بحيث لا ينبعث منها الضوء: "ماذا تفعلين؟".

"أحاول حجب الضوء الصادر عن هذه الأجهزة، لقد قرأت أنه حتى الضوء البسيط الصادر عن المنبه يمكن أن يقطع دائرة النوم، وغرفتنا أشبه بمعمل لعالم

مجنون. جهاز البلاك بيرى والحاسوب والتلفاز - كل شىء يصدر ضوءًا أخضر".

"آه" كان هذا كل ما قاله؛ ولكنه ساعدنى على تحريك بعض الأشياء لحجب الضوء الصادر عنها حتى لا تزعجنا.

لقد جعلت هذه التغيرات الدخول فى النوم أمرًا أكثر سهولة. ولكنى غالبًا ما أفقد قدرتى على النوم لسبب آخر: فإننى أستيقظ فى منتصف الليل، وعادة ما يحدث ذلك فى الساعة ٣:١٨ صباحًا وهو الغريب فى الأمر - وأصبح غير قادرة على العودة إلى النوم. ومن أجل هذه الليالى أجريت مجموعة صغيرة من الحيل. كنت أتنفس ببطء وعمق حتى لا أستطيع تحمل المزيد من الأمر. وعندما كان عقلى يتصارع بقائمة المهام التى علىَّ القيام بها، كنت أقوم بكتابة كل شىء. كما أنه من المعروف أن وصول القليل من الدم إلى الأطراف يمكن أن يؤدى لعدم القدرة على النوم، وهكذا إذا وجدت قدمى باردة كنت أرتدى جوربًا من الصوف، الأمر الذى كان يساعدنى على النوم، على الرغم من أن ذلك يجعل مظهرى مثيرًا للسخرية.

أكثر استراتيجيتين ساعدتانى على النوم كانتا من اختراعى. أولًا كنت أجرب الاستعداد للنوم قبل موعد النوم بفترة طويلة. فأنا فى بعض الأحيان أظل مستيقظة لوقت متأخر لأننى أشعر بالتعب لدرجة تمنعنى من خلع العدسات اللاصقة من عينى - هذا علاوة على أن وضع نظارتى كان له تأثير أشبه بوضع غطاء على قفص الببغاء. وكان الاستعداد المبكر للنوم يساعدنى على تجاوز ذلك. وكذلك، إذا وجدت نفسى أستيقظ ليلًا، أحدث نفسى قائلة: "علىَّ الاستيقاظ خلال دقيقتين". وأتخيل أننى قمت لتوى بالضغط على زر الغفوة فى منبهى، وأنه خلال دقيقتين سيكون على القيام بالروتين الصباحى اليومى. وغالبًا ما يكون هذا باعثًا كافيًا لأن أشعر بالإنهاك الذى يجعلنى أخلد إلى النوم مرة أخرى.

وفى بعض الأحيان أستسلم وأتناول عقارًا يساعدنى على النوم.

وبعد مرور أسبوع أو أكثر من الحصول على قسط أوفر من النوم، بدأت أشعر باختلاف حقيقى. بدأت فى الشعور بحيوية وطاقة أكبر وأصبحت أكثر ابتهاجًا مع أطفالى فى الصباح، ولم أشعر قط بحاجة إلى القيلولة. ولم يعد النهوض من الفراش أمرًا معذبًا لى بعد الآن، فمن الأفضل بكثير أن يستيقظ المرء من تلقاء نفسه بدلًا من أن يفزع من نومه بسبب المنبه ليغادر الفراش.

وعلى الرغم من جميع الفوائد التى حصلت عليها، كنت لا أزال أجد صعوبة فى وضع نفسى فى الفراش بمجرد أن أشعر بالنعاس. إن تلك الساعات القليلة من اليوم تكون غالية، حيث تكون أعمال اليوم وأعباؤه قد انتهت، ويكون "جامى" قد عاد إلى المنزل، وتكون ابنتاى نائمتين، ولدىَّ بعض الوقت الشاغر. لم يكن يمنعنى من السهر حتى منتصف الليل معظم الأيام سوى ذلك القرار الذى يوجد فى جدول قراراتى الخاص بمشروع السعادة.

ممارسة التمرينات بصورة أفضل

هناك الكثير من الشواهد التى تؤكد أن ممارسة التمرينات الرياضية أمر فى صالحك. ومن بين العديد من الفوائد، أن هؤلاء الذين يواظبون على أداء تمرينات رياضية يتمتعون بصحة أفضل، ويصبحون أكثر قدرة على التفكير بوضوح، وينامون بصورة أفضل، كما أنهم يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة. إن أداء التمارين الرياضية بشكل منتظم يعزز من مستويات الطاقة، على الرغم من أن هناك من يزعمون أن أداء التمارين الرياضية أمر متعب، إلا أنه فى واقع الأمر يساعد على الشعور بالحيوية والنشاط خاصة بالنسبة لهؤلاء كثيرى الجلوس - وليس هناك أكثر منهم فى عالمنا اليوم. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن ٢٥٪ من الأمريكيين لا يقومون بأية تمرينات رياضية على الإطلاق. فإن هؤلاء الذين يشعرون بالتعب من ممارسة التمرينات إذا ما واظبوا عليها عشرين دقيقة يوميًّا لمدة ثلاثة أيام فى الأسبوع ولفترة ستة أسابيع، سيشعرون قطعًا بالنشاط والحيوية.

وعلى الرغم من معرفتك بكل هذه الفوائد، فإنك قد تجد أنه من الصعب عليك التحول من شخص يهوى النوم على الأريكة لتناول البطاطا إلى أحد مرتادى صالات الألعاب الرياضية. لقد تمكنت منذ عدة سنوات مضت من توجيه نفسى لأداء التمارين الرياضية بصورة منتظمة، ولكن ذلك لم يكن بالأمر السهل. لقد كان مفهومى عن المتعة حينها هو التمدد فى الفراش للقراءة، خاصة مع وجود وجبة خفيفة لتناولها.

عندما كنت فى المرحلة الثانوية، أردت تجديد زخرفة غرفتى وطلائها والتخلص من ورق الحائط الذى كان على شكل زهور منمقة، والذى لم أعتقد أنه كان مناسبًا لطالبة فى مثل عمرى، فكتبت طلبًا مطولًا أشرح فيه رغبتى تلك لوالدى. قرأ أبى

طلبى ذلك وقال: "حسنًا، سوف نعيد طلاء غرفتك. ولكن فى المقابل عليك القيام بشىء ما أربع مرات أسبوعيًّا لمدة عشرين دقيقة".

سألت بتوجس: "وما الذى علىَّ القيام به؟".

"إما أن تقبلى الصفقة برمتها أو ترفضيها كاملة. إنها عشرون دقيقة فقط، فما رأيك فى ذلك".

فقررت قائلة: "حسنا، سأقبل الصفقة، ما الذى علىَّ القيام به؟".

فأجابنى: "ممارسة رياضة الركض".

ولم يخبرنى أبى مطلقًا - وهو الذى كان مواظبًا على ممارسة رياضة الركض - بالمسافة التى يجب أن أقطعها أو السرعة التى علىَّ أن أركض بها، بل ولم يتابع مطلقًا ما إذا كنت قد ركضت لمدة عشرين دقيقة بالفعل. وكان كل ما طلبه هو أن أرتدى حذاءً مخصصًا للركض وأن أغلق الباب خلفى. وقد دفعتنى الصفقة التى عقدتها مع أبى على الالتزام وبمجرد أن بدأت فى الركض، وجدت أننى لم أكن أمانع من *ممارسة التدريبات الخفيفة*، ولكنى فقط لم أكن أحب *الألعاب الرياضية*.

وكان من الممكن أن يكون لأسلوب أبى رد فعل عكسى أيضًا. فمع وجود *دافع خارجى*، يتصرف الناس للحصول على مكافأة خارجية أو لتجنب عقاب خارجى، أما مع *الدافع الداخلى*، يتصرف الناس للوصول بأنفسهم إلى حالة من الإشباع. لقد أظهرت الدراسات أنك لو قمت بمكافأة البعض على قيامهم بنشاط ما، فغالبًا ما سيتوقفون عن القيام به من أجل المتعة، فإن الحصول على شىء مقابل القيام به سيجعل هذا النشاط أشبه "بالعمل". يتم تحذير الآباء على سبيل المثال من مكافأة أبنائهم على القراءة - لأنهم بذلك يعلمون الصغار القراءة من أجل الحصول على مكافأة، وليس من أجل المتعة. ونظرًا إلى أن أبى قد قدم لى دافعًا خارجيًّا، فقد خاطر بتدمير نزعتى الطبيعية لممارسة التدريبات الرياضية من تلقاء نفسى. ولكن ما حدث فى حالتى، هو أنه قدم لى الدافع الخارجى الذى أطلق العنان للدافع الداخلى.

ومنذ ذلك الوقت الذى تم فيه إعادة طلاء غرفتى، أصبحت أتدرب بشكل منتظم. لم أرد أن أضغط على نفسى مطلقًا، ولكنى كنت أخرج إلى الهواء الطلق عدة مرات أسبوعيًّا. إلا أننى أفكر منذ وقت طويل، أن علىَّ البدء فى ممارسة تمرينات القوى. إن رفع الأثقال يزيد من حجم الكتل العضلية، ويقوى العظام، ويشد البنية والجسم، فضلاً عن أنه يحسن من شكل الجسد، وهو الأمر الذى أعترف بأنه يهمنى بالدرجة

الأولى. إن هؤلاء الذين يمارسون رياضة رفع الأثقال تقوى عضلاتهم أكثر ويكسبون دهونًا أقل عندما يتقدم بهم العمر. لقد حاولت بضع مرات بحماس فاتر ممارسة رياضة رفع الأثقال، ولكنى لم أواظب عليها. ولكن الآن ومع وجود قرار "ممارسة التمرينات الرياضية بصورة أفضل" سأبدأ الأمر وأنا أكثر جدية.

هناك مقولة قديمة أجدها صحيحة بشكل مثير: "عندما يستعد التلميذ، يظهر المعلم". فبعد أيام قليلة من عقدى العزم على "ممارسة التمرينات الرياضية بشكل أفضل" التقيت بصديقة لى وتناولت القهوة معها، وأخبرتنى أنها قد بدأت لتوها فى برنامج تدريبى رائع لرفع الأثقال فى إحدى صالات الألعاب الرياضية الموجودة فى الحى الذى أقطن به.

فقلت لها معترضة: "ولكنى لا أحب فكرة القيام بذلك مع مدرب، سأشعر بالخجل، كما أن ذلك سيكون مكلفًا. أرغب فى القيام بذلك بنفسى".

قالت لى صديقتى: "جربى الأمر، وأعدك أنك ستحبينه، إنها طريقة رائعة للتمرن، ولا يستغرق التدريب كله سوى عشرين دقيقة، هذا علاوة على" - ثم توقفت للحظة وتابعت قائلة: "أنك لا تتعرقين، لست فى حاجة للاستحمام بعد التمرين".

وقد كانت تلك نقطة تشجيعية مهمة، فلم أكن أحب أمر الاضطرار إلى الاستحمام بعد التدريب. وسألتها متشككة: "ولكن، كيف يمكن لتدريب جيد أن يستغرق عشرين دقيقة فقط؟".

"إنك ترفعين أوزانًا على أقصى حدود قوتك، ولا تكررين الأمر كثيرًا، وتجرين مجموعة تدريبية واحدة فقط. صدقينى، إنه أمر مجدٍ، لقد أحببته".

يقول "دانيل جيلبرت" فى كتابه *Stumbling on Happiness* إن أكثر الطرق فاعلية للحكم على ما إذا كان سلوك ما سيشعرك بالسعادة فى المستقبل هو أن تسأل أشخاصًا يقومون بهذا الفعل الآن ما إذا كانوا سعداء، وأن تفترض أنك ستشعر بمثل ما يشعرون به. ووفقًا لهذه النظرية، فإن حقيقة سعادة صديقتى وحبها لهذا العمل كانت مؤشرًا جيدًا على أننى سأشعر بالحماسة أيضًا. وقد ذكرت نفسى كذلك بواحد من أسرار مرحلة البلوغ وهو " لا تحتاج معظم القرارات إلى بحث مكثف".

قمت بتحديد موعد فى اليوم التالى، وفى الوقت الذى غادرت فيه التمرين تغير رأيى تمامًا. لقد كان مدربى شخصًا رائعًا، ووجدت أن المناخ فى غرفة التدريب ألطف بكثير من أية غرفة رياضية أخرى - لا موسيقى، لا مرآة، لا زحام، ولا انتظار.

وفى طريقى للمغادرة سددت الأجر مقابل أربع وعشرين جلسة تدريبية من بطاقتى الإئتمانية من أجل الحصول على الخصم، وخلال شهر أقنعت زوجى "جامى"، ووالدته "جودى" بالذهاب إلى نفس الصالة الرياضية.

لقد كان العيب الوحيد هو أن الأمر كان مكلفًا. قلت لـ"جامى": "يبدو أنه مبلغ كبير لإنفاقه على عشرين دقيقة فقط من التدرب".

فسألنى: "وهل تفضلين الحصول على المزيد من التدريب مقابل هذا المال؟ إننا مستعدون لإنفاق المزيد من أجل الحصول على تدريبات فعالة لوقت أقل". وقد كانت تلك نقطة جيدة.

وعلاوة على ممارسة ألعاب القوى، كنت أرغب فى القيام بمزيد من التمشية. لقد أظهرت الدراسات أن تكرار عملية التمشية يساعد الجسم على الاسترخاء، ويساعد على الحد من التوتر. وفى الوقت ذاته، فإن التمشية السريعة ولو لعشر دقائق فقط من شأنها أن تمد المرء بدفعة من الطاقة والحيوية وتحسن من الحالة المزاجية بشكل فورى. إن ممارسة التدريبات الرياضية، فى واقع الأمر، وسيلة فعالة للخروج من الحالة المزاجية السيئة. وقد قرأت أن أقل عدد ممكن من الخطوات التى يجب على المرء سيرها يوميًّا من أجل الحفاظ على صحة جيدة هى ١٠٠٠٠ خطوة؛ وهو الرقم الذى ثبت أنه يمنع المرء أيضًا من اكتساب وزن زائد.

ولأننى أعيش فى نيويورك، شعرت بأننى أسير أميالًا يوميًّا. ولكن هل أقوم بذلك حقًّا؟ لقد قمت بشراء عداد للخطى بعشرين دولارًا من أحد متاجر الأدوات الرياضية بالقرب من منزلى، لحساب عدد الخطوات التى أخطوها بالفعل. وبمجرد أن وضعت هذا العداد فى حزامى لمدة أسبوع، اكتشفت أننى فى الأيام التى أقوم فيها بقدر معقول من السير بدءًا بتوصيل "إليزا" للمدرسة ثم الذهاب سيرًا إلى صالة الألعاب الرياضية - أحقق فيها رقم الـ ١٠٠٠٠ خطوة بسهولة. أما فى الأيام التى تحركت فيها بالقرب من المنزل، فلم أصب إلا ٣٠٠٠ خطوة بالكاد.

كان من المثير أن أحظى بوعى أكبر بعاداتى اليومية. فحقيقة ارتدائى لعداد الخطى شجعنى على السير أكثر. ومن بين صفاتى التى أرى أنها سيئة هى رغبتى الدائمة فى *التميز*، فدائمًا ما أسعى لنيل التقدير والعرفان من الآخرين. ذات ليلة عندما كنت بالمدرسة الثانوية، وصلت إلى المنزل متأخرة من حفل كنت أحضره، وقررت أن أعد مفاجأة لأمى من خلال تنظيف المطبخ الذى كان فى حالة من الفوضى. وفى

صباح اليوم التالى جاءت إلىَّ أمى وقالت: "من تلك الساحرة الرائعة التى جاءت ليلًا وقامت بكل هذا العمل؟" وقد بدت مسرورة للغاية. والآن وبعد مرور عشرين عامًا لا أزال أذكر تقديرها وعرفانها بما قمت به، ولا أزال راغبة فى الحصول على المزيد من التقدير والعرفان.

وقد كان لتلك السمة التى أراها سلبية فائدة فى ظل هذه الظروف، وذلك لأن التقدير الذى أحصل عليه من عداد الخطى كان يتمثل فى حساب خطاى إذا ما بذلت جهودًا مضاعفة، ومن ثم فكنت أكثر نزعة لبذل جهد أكبر. فى صباح أحد الأيام كنت أخطط للذهاب إلى طبيب أسنانى بالسيارة، ولكنى بمجرد خروجى من الباب فكرت قائلة: "إن التمشية لطبيب الأسنان ستستغرق نفس الوقت تقريبًا، كما أنى سأحصل على درجات مقابل خطواتى!" كما أننى فكرت أيضًا فى الاستفادة مما هو معروف بـ"تأثير هاوثورن"، والذى اتضح من خلاله أن الأشخاص الذين خضعوا للدراسة قد حسنوا من أدائهم نتيجة للاهتمام الذى يحصلون عليه. وقد كنت فى هذه الحالة فأر التجارب الذى أجرى عليه تجربتى الخاصة.

ولقد كان للسير فائدة أخرى، لقد ساعدنى على التفكير. لقد كتب "نيتشا" قائلًا: "يتم التوصل إلى الأفكار العظيمة حقًّا أثناء السير". ولقد تم إثبات هذه المعلومة من خلال العلم، فقد ثبت أن المواد الكيميائية التى يفرزها المخ نتيجة لممارسة التمرينات الرياضية تساعد على التفكير بوضوح، بل إن مجرد الخروج إلى الهواء الطلق فى واقع الأمر يصفى الذهن ويزيد من الحيوية والنشاط. إن الحرمان من الضوء هو أحد الأسباب التى تدفع الناس إلى الشعور بالتعب، كما أن الخروج لمدة خمس دقائق فى ضوء الشمس يحفز إنتاج المخ للسيوتونين والدوبامين وغيره من العناصر الكيميائية التى تحسن من الحالة المزاجية. وفى العديد من الأحيان، أغادر مكتبى للحصول على استراحة قصيرة، وبينما أتمشى حول المبنى، أتوصل إلى أفكار مفيدة خاصة بالعمل كانت تستعصى على وأنا منكبة على العمل.

التخلص مما هو قديم وتنظيم الفوضى

إن الفوضى المنزلية كانت أحد أكبر العوامل التى تستنفد طاقتى باستمرار، ففى اللحظة التى كنت أدخل فيها من باب المنزل، كنت أشعر بأننى فى حاجة إلى البدء

فى وضع الملابس فى سلة الملابس الكبيرة، وجمع الألعاب المتناثرة هنا وهناك. ولم أكن أنا وحدى من يحتاج للمشاركة فى تلك المعركة ضد الفوضى والركام. إن الناس يجدون صعوبة فى تنظيم أغراضهم، وهو ما يشير إلى تضاعف عدد وحدات التخزين، وذلك فى جميع أنحاء البلاد، فى عقد واحد فقط. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن التخلص من الفوضى سيقلل من أعباء العمل المنزلى فى المنزل العادى بنسبة ٤٠٪.

وقد بدا استغلال الشهر الأول من مشروع سعادتى فى التعامل مع الفوضى، أمرًا تافهًا إلى حد ما، فقد جعلنى أبدو كما لو كانت أهم أولوياتى فى الحياة تنظيم درج جواربى. ولكنى كنت أتوق إلى النظام والسكينة فى حياتى، وهو الأمر الذى إذا ما تمت ترجمته فى الحياة الواقعية سيعنى أن أعيش فى منزل تكون الملابس فيه معلقة فى خزانة الملابس مع وجود عدد احتياطى من المناشف الورقية بشكل منظم.

لقد كنت مثقلة كذلك بالفوضى غير المرئية، والتى كانت أكثر تأثيرًا علىَّ، تلك الفوضى النفسية للمهام التى لم أتمها. لقد كان لدىَّ قائمة مطولة بالمهام المهملة والتى تجعلنى أشعر بالضجر والذنب كلما أفكر فيها. لقد كنت بحاجة إلى تنظيف تلك المخلفات التى ترهق عقلى.

ولكنى كنت بحاجة إلى التعامل مع الفوضى المرئية أولًا، ولقد إكتشفت أمرًا مذهلًا: أن علماء النفس والباحثين الإجتماعيين الذين أجروا أبحاثهم حول السعادة لم يتناولوا أمر الفوضى مطلقًا. لم يقدموها مطلقًا فى وصفهم للعوامل التى تسهم فى السعادة أو وصفهم للاستراتيجيات التى تزيد من الشعور بالسعادة. وكذلك فقد تجاهل الأمر الفلاسفة، على الرغم من أن "صامويل جونسون" الذى كان له رأى فى كل شيء قد أشار قائلًا: "ليس هناك مال ينفق فى شىء أفضل مما تنفقه على منزلك وإحساسك بالرضا عنه".

ولكنى عندما عدت إلى الثقافة الشعبية، وجدتها تزخر بمسألة التخلص من الفوضى والركام. وأيًّا كان ما قام علماء السعادة بدراسته، فإن الشخص العادى مقتنع بأن التخلص من الفوضى سيزيد من شعوره بالسعادة - وإنهم ينفقون أموالهم فى "حاجاتهم المنزلية" من خلال شراء مجلة *Real Simple*، وقراءة مدونة *Unclutterer* والاستعانة بخزانات وكبائن شركة "كاليفورنيا" لتنظيم كل الوحدات فى أى غرفة، وممارسة فلسفة الفينج شو (فلسفة صينية تعنى بالتناغم مع

الفضاء المحيط وتدفقات الطاقة من خلال البيئة والتصالح مع النفس ومع الطبيعة المحيطة). من الواضح أن هنالك العديدين مثلى الذين يعتقدون أن الأشياء المادية المحيطة بهم تؤثر على سعادتهم النفسية.

لقد تجولت عبر منزلنا لأقيم حجم الفوضى التى علىَّ تنظيمها والتحدى الذى سأواجهه فى ذلك. وبمجرد أن بدأت فى التقييم الفعلى، أدهشنى حجم الركام والفوضى التى كانت متراكمة دون أن أدرك ذلك. لقد كان منزلنا مشرقًا وجميلًا، ولكن الفوضى عمته تمامًا.

وعندما قمت بمسح غرفة النوم الرئيسية، على سبيل المثال، شعرت بالجذع. لقد جعلت الجدران ذات اللون الأخضر الهادئ، وأشكال الأزهار وأوراق الشجر التى كانت على الفراش والستائر - جعلت من الغرفة مكان هادئًا ومريحًا، ولكن أكوام الورق كانت متراكمة هنا وهناك بشكل عشوائى على طاولة القهوة وعلى الأرضية فى الزاوية. وأكوام الكتب غير المنظمة غطت كل مساحة شاغرة. وكانت الأقراص المضغوطة والدى. فى. دى والأحبال، والشواحن، والعملات، وبطاقات العمل، والكتيبات الإرشادية متناثرة مثل قصاصات الورق الملون. لقد كانت هناك أشياء فى حاجة إلى أن توضع بعيدًا، وأشياء لم يكن لها مكان حقيقى، وأشياء مختبئة غير محددة - وقد كانت جميعًا فى حاجة إما لوضعها فى مكانها المناسب، أو التخلص منها أو حتى التبرع بها لمن يمكن أن ينتفع بها.

أخذت أفكر فى حجم العمل الذى أمامى، ولكنى ذكَّرت نفسى بالوصية العاشرة: "القيام بما ينبغى القيام به". لقد نشأت هذة الوصية من أشكال مختلفة من النصائح التى كانت تسديها إلىَّ أمى. إننى فى واقع الأمر، أميل للخشية من المهام الضخمة وغالبًا ما أشعر برغبة فى جعل الحياة أكثر سهولة من خلال استسهال الأمور وعدم بذل ما يكفى من الجهد والوقت.

لقد انتقلنا مؤخرًا إلى منزل جديد، وقبل عملية الانتقال تلك، كانت تنتابنى حالة من الذعر من مجرد التفكير فى جميع الأمور التى يجب إتمامها. ما شركة النقل التى سنستعين بها فى عملية الانتقال؟ من أين يمكن أن نشترى الصناديق التى سنضع فيها أغراضنا؟ كيف سيدخل أثاثنا فى المصعد الصغير الذى يوجد فى المبنى الجديد؟ لقد شعرت بأننى غير قادرة على الحراك. وقد كانت أمى تتبنى نفس توجهها الهادئ العقلانى، وذكرتنى بأنه ليس علىَّ سوى القيام بما ينبغى القيام

به. لقد قالت لى عندما اتصلت بها لأتحدث معها قليلًا: "لن يكون الأمر على هذه الدرجة من الصعوبة، قومى بوضع قائمة، وأنجزى فى كل يوم القليل، وحافظى على هدوئك". لقد كان علىَّ تجاوز اختبار نقابة المحامين، وكتابة خطابات شكر، ورعاية طفلتى، وتنظيف سجاجيد المنزل، ومراجعة الحواشى التى لا تنتهى، حيث كنت أنهى كتابة السيرة الذاتية الخاصة بـ"وينستون تشيرشيل".....لقد جعلتنى أمى أشعر بأنه ليس هناك مستحيل إذا ما عرفت ما علىَّ فعله، وقمت به شيئًا فشيئًا.

وقد وجدت من تقييمى لشقتنا أن الفوضى قد نشأت من مصادر مختلفة ومتنوعة. أولاً جاءت *فوضى الحنين إلى الماضى*، والتى نشأت عن الآثار التى تعلقت بها من بدايات حياتى أو فى مراحل مبكرة منها. وحينها قررت أننى لم أعد بحاجة إلى الاحتفاظ بذلك الصندوق الضخم الذى يضم المواد التى استخدمتها فى ندوة "صناعة مبادئ العمل التليفزيونى" التى كنت قد أدرتها منذ أعوام مضت.

ثانيًا، كانت هناك الفوضى الناجمة عن *الرغبة فى الاحتفاظ* بالأشياء المفيدة فى حد ذاتها - ولكنها لم تكن ذات نفع لي. لماذا كان علىَّ تخزين ثلاث وعشرين مزهرية للزهور؟

هناك نوع آخر من الفوضى والذى وجدته فى منازل الآخرين ولكنى لم أعان منه شخصيًّا هو *فوضى هوس الشراء*، وهو الناتج عن شراء أشياء غير ضرورية لمجرد أن عليها تخفيضات. وكذلك كنت أعانى من *فوضى الهدايا* - ركام الهدايا المختلفة، والملابس المستعملة والأغراض الأخرى التى قدمها لنا الآخرون ولم نستخدمها. ذكرت لى والدة زوجى مؤخرًا أنها ستتخلص من أحد مصابيح الطاولة التى لديها، وسألتنى إذا كنت أرغب فى أخذه.

فقلت لها تلقائيًّا: "بالطبع، إنه مصباح رائع". ولكن بعد مرور بضعة أيام تغير رأيى، فلم يكن يعكس الضوء بشكل مناسب ولم يكن اللون مناسبًا، هذا علاوة على أننا لم يكن لدينا مساحة لوضعه فيها.

وقد أرسلت لها بريدًا إلكترونيًّا فيما بعد وقلت لها: "فى واقع الأمر لم نكن فى حاجة إلى المصباح، ولكن أشكرك" وتخلصت من واحد من مسببات الفوضى.

وقد كنت أواجه مشكلة كذلك مع *فوضى الأشياء المتهالكة*، وهى الأشياء التى كنت أستخدمها ولكنى أعلم أنه لا ينبغى علىَّ ذلك: القميص الأخضر المريع (والذى كنت اشتريته مستعملاً منذ عشر سنوات)؛ ولباسى الداخلى الذى يبلغ من العمر ثمانية

أعوام وبه ثقوب من أطرافه. إن هذا النوع من الفوضى يصيب أمى بالجنون فهى تقول لى: "لماذا ترغبين فى إرتداء ذلك الشىء؟" لقد كانت أمى تبدو دومًا متأنقة ورائعة، فى الوقت الذى كنت أجد فيه أنه من الصعب على عدم إرتداء سروال اليوجا الذى ليس له شكل، والقميص الأبيض الرث يومًا بعد يوم.

وقد أصابتنى "*الفوضى الطموحية*" بإحباط شديد، وهى الفوضى الخاصة بالأشياء التى أمتلكها والتى أطمح فى أستخدامها: مسدس الغراء الذى لم أجد استخدامه قط، وقطع فضية اللون غريبة لم ألمسها منذ يوم الزفاف، حذائى الرياضى ذو اللون البيج وذو الكعب العالى أيضًا. وقد نتج عن هذا النوع من الفوضى نوع أسميه *الفوضى التفاقمية*. فقد اكتشفت كومة كبيرة من صناديق الصور البلاستيكية المخزنة فى أحد الأدراج. لقد استخدمتها لسنوات، ولكنى على الرغم من أننى أحب إطارات الصور الحديثة التى أستخدمها الآن، لا أزال أحتفظ بهذه الصناديق.

أكثر أنواع الفوضى غير المحببة بالنسبة لى كانت *فوضى عمليات الشراء الخاطئة*، فبدلًا من الاعتراف بأننى قمت بعملية شراء غير موفقة، أصر على الاحتفاظ بها حتى أشعر بشكل ما بأنها "بليت" من وضعها فى الخزانة أو على الأرفف دون استعمال - مثل الحقيبة القماشية التى اشتريتها منذ عامين والبنطالين ذوى اللون الأبيض غير العمليين.

وبعد تقييمى للموقف، دخلت مباشرة فى مركز الفوضى فى منزلى: خزانة ملابسى. لم أكن بارعة مطلقًا فى عملية تطبيق الملابس، لذا فقد كانت فى حالة من الفوضى: أبراج غير متوازنة من القمصان والسترات متكدسة فى الأرفف. وكان هناك الكثير من الأشياء المعلقة فى قضيب الخزانة، لذا كان علىَّ شق طريقى عبر كتل الصوف والقطن وجذب ما أريده خارجًا. كما كانت هناك أجزاء من الجوارب والقمصان المعلقة عبر حافة الأدراج التى أجبرتها على الانغلاق. ومن هنا قررت أن أبدأ عملية تنظيم الفوضى.

وحتى أتمكن من التركيز بشكل مناسب، مكثت بالمنزل بينما اصطحب "جامى" ابنتينا لزيارة والديه لمدة يوم. وفى اللحظة التى سمعت فيها باب المصعد ينغلق، بدأت فى العمل.

كنت قد قرأت من قبل بعض الاقتراحات التى تقول إن علىَّ الاستثمار من خلال وضع قضيب إضافى بالخزانة أو الاستعانة بصناديق للتخزين يتم وضعها تحت الفراش أو شراء شماعات من النوع الذى يستطيع حمل أربعة أزواج من البناطيل فى القضيب الواحد. ولكن بالنسبة لى، كانت هناك وسيلة واحدة للتخلص من الفوضى: حقائب المخلفات. لقد وضعت حقيبة للأشياء التى سأتخلص منها، وحقيبة أخرى للأغراض التى سأتبرع بها.

قمت أولًا بالتخلص من الأغراض التى يجب ألا يستخدمها أحد، وداعًا بنطال اليوجا. ثانيًا قمت بالتخلص من الأغراض التى أعلم بدافع المنطق أننى لن أرتديها ثانية، وداعًا سترتى الرمادية التى كانت صغيرة علىَّ للغاية. ثم اشتدت الأمور صعوبة، لقد أحببت هذا البنطال البنى، ولكنى لم أكن أجد الحذاء المناسب لأرتديه عليه. لقد أحببت هذا الفستان، ولكن لم أذهب قط للمكان المناسب لارتدائه فيه. لقد أجبرت نفسى على استغراق بعض الوقت لمحاولة الانتفاع بهذة الأغراض، ولكن إذا مر الوقت دون أن أستغلها ستذهب مع غيرها. وقد بدأت ملاحظة ما أتذرع به من حجج. عندما أخبرت نفسى قائلة: "سأرتدى ذلك"، فقد عنيت أننى لم أرتديه فى واقع الأمر من قبل. وبقولى: "لقد ارتديت هذا" فقد عنيت أننى أرتديته مرتين فى غضون خمس سنوات. وعندما قلت: "يمكننى ارتداء ذلك" فقد عنيت أننى لم أفعل ذلك مطلقًا ولن أفعل.

وبمجرد أن انتهيت من الخزانة، قمت بإعادة النظر إلى ما تحتويه من أغراض مرة أخرى. ووجدت عندما انتهيت أن لدىَّ أربع حقائب ممتلئة بالملابس، وأصبح فى مقدورى الآن رؤية ثلاث ملصقات من الرسوم التجميلية التى كانت فى خلفية ملابسى وكانت قبل ذلك مغطاة بأكوام الملابس المتكدسة. ولم أعد أشعر بأننى منهكة القوى، بل إننى فى حالة من الابتهاج الآن. لم أعد أرى ما اقترفته من أخطاء بعد الآن! ولن أقوم بعد الآن بالبحث عن قميص محدد بين أكوام الملابس وأنا فى حالة من الإحباط والحنق.

وبعد أن نظفت بعض المساحات، شعرت برغبة فى القيام بالمزيد. وقد جربت كل الحيل الممكنة للتخلص من الفوضى. لماذا كان علىَّ الاحتفاظ بثلاثين شماعة إضافية؟ تخلصت منها جميعًا فيما عدا القليل من الشماعات الإضافية، الأمر الذى ترك لى مساحة معقولة. وقد تخلصت كذلك من بعض حقائب التسوق الإضافية

التى كنت قد قمت بركنها دون استخدام منذ سنوات، بلا سبب منطقى. كنت أخطط حينها لتنظيم الأغراض المعلقة فقط، ولكنى من فرط شعورى بالحماسة والطاقة، قمت بالهجوم على أدراج جواربى وقمصانى. وبدلاً من أن أقوم بالبحث عن الأغراض التى لست فى حاجة إليها وأرغب فى التخلص منها، قمت بتفريغ كل درج من محتوياته تمامًا، وإعادة وضع الأغراض التى سأحتاج إليها فقط.

وغمرتنى حالة من الابتهاج وأنا أنظر إلى خزانتى الجديدة ذات المساحات الشاغرة. لقد كان هناك فراغ كبير بها. ولم أعد أشعر بالذنب. وفى اليوم التالى كنت أتوق شوقًا لإصابة هدف جديد، فقلت لزوجى "جامى" بصوت مبتهج بينما كان يشاهد الأخبار الرياضية على التلفاز: "سنقوم بشىء ممتع حقًّا الليلة!".

فسأل بصوت متشكك فى الحال: "ماذا؟" كان ممسكًا بجهاز التحكم عن بعد فى يده.

"سنقوم بإعادة تنظيم خزانة ملابسك و الأدراج الخاصة بك!".

قال موافقًا: "حسنًا، لا بأس". ولم يكن هناك داع للاندهاش من رد فعله ذلك؛ فإن "جامى" يحب النظام، وقام حينها بإغلاق التلفاز.

وقال لى محذرًا: "ولكننا لن نتخلص من الكثير من الأغراض، فإننى أرتدى معظمها بشكل منتظم".

فقلت له بلطف: "حسنا، بالطبع". وفكرت بينى وبين نفسى "سننظر فى الأمر".

إن البحث فى خزانته بدا أمرًا ممتعًا. جلس جامى على الفراش بينما قمت أنا بجلب الشماعات خارج الخزانة، شماعتين فى كل مرة، وكان عليه فقط، دون أن يبذل نفس الجهد الذى أبذله، أن يرفع إبهامه لأعلى أو ينزله لأسفل تعبيرًا عن كل ملبس أخرجه - فيما عدا مرة واحدة، والتى قال فيها مصرًّا: "إننى لم أر هذا البنطال فى حياتى من قبل". وقد تخلص فى نهاية الأمر من حقيبة ضخمة من الملابس.

وفى غضون الأسابيع القليلة التالية، شعرت بمفارقة عجيبة وأنا أقف أمام خزانة ملابسى التى كانت نصف فارغة: فعلى الرغم من أن أمامى ملابس أقل بكثير مما اعتدت عليها، فإننى شعرت أن لدىَّ *المزيد* لارتدائه - نظرًا لأن كل ما تحتويه خزانتى الآن شىء يصلح للارتداء حقًا.

كما أن وجود خيارات أقل من الملابس أمامى أضفى علىَّ شعورًا أكبر بالسعادة. وعلى الرغم من أن الناس يحبون توافر الكثير من الخيارات أمامهم فى واقع

الأمر، فإن وجود خيارات بشكل مبالغ فيه قد يكون أمرًا محيرًا ومحبطًا. ووجود مساحة كبيرة من الخيارات قد يقود الناس إلى حالة من الارتباك أو الشلل، بدلًا من إشعارهم بالرضا. لقد أظهرت الدراسات أنه عندما تتاح عشرات الخيارات من أنواع المربى أمام الناس، على سبيل المثال، أو كثير من خيارات الاستثمار لخطتهم للتقاعد، فغالبًا ما يقومون بالاختيار بشكل اعتباطى، أو قد يغادرون دون القيام بأى خيار على الإطلاق، بدلًا من محاولة القيام باختيار منطقى. وقد شعرت حقًّا بسعادة أكبر للاختيار بين زوجين فقط من البناطيل سوداء اللون التى أحب ارتداءها، بدلًا من الاختيار بين خمسة أزواج معظمها غير مريح أو ليس على الموضة - وهو الأمر الذى كان يقودنى للشعور بالذنب لعدم ارتدائها.

من الذى كان يعلم أن القيام بمثل هذا الأمر العادى سيمدنى بهذه الدفعة؟ وعند وصولى إلى هذه المرحلة شعرت برغبة جديدة فى التعامل مع أمور الركام والفوضى تلك، وكأننى أدمنت الأمر. وهكذا وبينما كنت فى زيارة لإحدى صديقاتى التى كانت حاملًا وتقوم بفتح الهدايا التى حصلت عليها من أجل طفلها القادم، سألت إحدى ضيوف صديقتى عن استراتيجيات أخرى جديدة للتعامل مع الفوضى والركام.

فنصحتنى صديقة لى قائلة: "ركزى على مناطق مستودعات الأغراض، مثل طاولة الطعام، ومنضدة المطبخ، ذلك المكان الذى يضع فيه كل من بالمنزل أغراضهم".

فقلت لها: "صحيح، إن أكبر مستودع لدينا للأغراض هو ذلك الكرسى فى إحدى غرف النوم، لا نجلس عليه مطلقًا، إننا فقط نكوم عليه الملابس والمجلات".

"إن النفايات تجذب مزيدًا من النفايات، وإذا ما قمت بتنظيف هذا المكان، فسوف يظل نظيفًا على الأرجح". ثم أردفت قائلة: "وهناك شىء آخر، عندما تقومين بشراء أى جهاز جديد من أى نوع، فضعى الأسلاك الخاصة به، ودليله الإرشادى فى حقيبة بلاستيكية تغلق بالضغط. وهكذا ستتجنبين وجود ركام كبير من الأسلاك غير المعروفة، وعندما ترغبين فى التخلص من الجهاز، ستتمكنين من التخلص من الأجزاء الملحقه به أيضًا".

وأضافت صديقة أخرى: "جربى القيام بعملية "انتقال افتراضية"، لقد قمت بذلك بنفسى. قومى بالتمشية حول الشقة واسألى نفسك - إذا كنت سأنتقل إلى مكان آخر، هل سآخذ ذلك الشىء معى أم سأتخلص منه".

وقالت سيدة أخرى: "إننى لا أحتفظ بشىء *مطلقًا* لسبب عاطفى، إلا فى حالة استخدامى له".

لقد كانت هذة الاقتراحات مفيدة حقًّا، ولكن الاقتراح الأخير كان شديد الوحشية بالنسبة لى. فإننى لن أستطيع مطلقًا التخلص من ذلك القميص المكتوب عليه "إن العدالة لا تنام أبدًا" والذى حصلت عليه أثناء حضورى لفصول الأيروبكس من القاضية "ساندرا داى أوكنوور" التى كانت تحضر هذه الفصول معى، وذلك على الرغم من أن القميص لم يناسبنى قط. وكذلك الرداء الصغير الذى يتناسب مع دمية والذى كانت ترتديه "إليزا" وهى حديثة الولادة عند خروجها من المستشفى. (إن هذه الأغراض لا تحتل مساحة كبيرة على الأقل، فلدى صديقة تحتفظ باثنى عشر مضرب تنس، كانت تستخدمها أيام ممارستها للتنس أثناء الجامعة).

وعندما قامت صديقة لى من أيام الجامعة بزيارة نيويورك أخذت أتجاذب معها أطراف الحديث حول أمجادنا فى التخلص من الفوضى والركام.

قلت لها: "ما الشىء القادر على منحك شعورًا بالسعادة مثل تلك السعادة التى تشعرين بها عند تنظيفك لخزانة العقاقير الطبية؟ لا شىء!".

فاتفقت معى بحماس مماثل: "لا شىء"، ولكنها تمادت فى الأمر وقالت: "هل تعلمين، إننى أحتفظ برف خال تمامًا".

"ما الذى تعنينه بذلك؟".

"أعنى أننى أحتفظ بأحد الأرفف فى شقتى خاليًا تمامًا من أى شىء. قد أملأ أى رف آخر بالأغراض عن آخره، ولكنى أحتفظ برف خال".

وقد أدهشتنى فكرتها الجميلة، رف خاو! وهى لديها ثلاثة أطفال. رف خاو يعنى وجود إمكانية، ومساحة للتوسع، أو مكان مترف لوضع شىء ما مفيد، رغبة فى الأناقة لا أكثر. يجب أن يكون لدىَّ رف مثلها. عدت إلى المنزل، وذهبت مباشرة إلى الخزانة الموجودة بالردهة، وقمت بتفريغ أحد الأرفف. لم يكن بالرف الكبير، ولكنه أصبح الآن خاويا. كم هو أمر مثير.

أخذت أتجول عبر الشقة ولم يفلت أى شىء مهما بدا صغيرًا من فحصى الدقيق، لم يكن هناك ما يثير ضيقى أكثر من الحلى التافهة والألعاب الصغيرة التى يجلبها صغارى؛ الكرات الصغيرة اللامعة، والمصابيح اليدوية المصغرة، وحديقة الحيوان البلاستيكية الصغيرة.....لقد كانت هذه الأغراض فى كل مكان. لقد كانت من

الأشياء المتعة بالنسبة لصغيرتىَّ وقد أرادت الفتاتان الاحتفاظ بها، ولكن كان من الصعب وضعها بعيدًا أو فى مكان مناسب، فأين هو هذا المكان؟

لقد كانت الوصية الثامنة تقول: "حددى المشكلة". ولقد أدركت أننى أستمر فى المعاناة من مشكلة لمدة سنوات لأننى لا أختبر طبيعة المشكلة والطريقة التى يمكن حلها من خلالها. وقد بدا لى أن التصريح بالمشكلة بصوت مرتفع غالبًا ما يقود إلى حلها. لقد كنت على سبيل المثال أكره تعليق معطفى، ولذا فقد كنت عادة ما أعلقه على ظهر أحد الكراسى.

حددى المشكلة:" لماذا لا أقوم مطلقًا بتعليق معطفى؟".

الإجابة: "لأننى لا أحب التعامل مع الشماعات".

الحل: "يمكنك إذن استخدام الخطاف الذى خلف الباب فى تعليقه".

وعندما سألت نفسى: "ما مشكلة كل تلك الألعاب الصغيرة؟" أجبت قائلة: "ترغب كل من "إليزا" و"إليانور" فى الأحتفاظ بها، ولكننا ليس لدينا مكان مناسب لوضعها فيه". وجدتها. لقد وجدت الحل المناسب لمشكلتى. وفى اليوم التالى، توقفت عند متجر للحاويات واشتريت خمس علب زجاجية. وقمت بتمشيط الشقة لجمع الألعاب الصغيرة ووضعتها بالعلب الزجاجية. وهكذا تخلصت من الفوضى! قمت بملء العلب الخمس. والشىء الذى لم أكن أتوقعه أن هذه العلب الزجاجية كانت رائعة المنظر على الرف - لقد كانت مفعمة بالألوان المختلفة، ومبهجة، ومثيرة. لقد كان الحل الذى توصلت إليه حلًّا جماليًّا علاوة على كونه حلًّا عمليًّا أيضًا.

ومن النتائج الرائعة الأخرى التى تحققت من خلال التخلص من الفوضى، وإن لم تكن مقصودة؛ حل "متلازمة الترمومترات الأربعة": لم يكن فى مقدورى مطلقًا العثور على ترمومتر، لذا فقد كنت دومًا أشترى واحدًا جديدًا، وعندما انتهيت من عملية التخلص من الفوضى، أصبح لدىَّ أربعة ترمومترات. (والتى لم أستخدمها مطلقًا من قبل؛ لقد كنت أجس رقبة بناتى لأعرف ما إذا كن يعانين من حمى) وهذا سر من أسرار مرحلة البلوغ، إذا لم يكن فى مقدورك العثور على شىء قومى بالتنظيف. وقد اكتشفت أنه على الرغم من أن وضع الأشياء بعيدًا فى أماكن عامة - مثل خزانة المعاطف، أى درج من أدراج المطبخ - قد يبدو بالأمر السهل، إلا أن المرء يشعر برضا أكبر عند وضعه للأشياء فى أماكنها. أحد أكثر الأمور البسيطة الباعثة على الشعور بالمتعة هى إعادة شىء ما إلى مكانه الصحيح. إن وضع منظف الأحذية

فى الرف الثانى من خزانة الملابس الكتانية جعلنى أشعر بمزيد من الرضا.

وكذلك فقد قمت باتباع بعض القواعد التى من شأنها أن تساعدنى على الحفاظ على شقتى من الدخول فى حالة من الفوضى الدائمة مرة أخرى. أولاً، قمت باتباع وصيتى الرابعة؛ "قومى بالأمر الآن"، بدأت فى تطبيق "قاعدة الدقيقة الواحدة"، ولم أقم بإرجاء أية مهمة يمكن أن تستغرق أقل من دقيقة واحدة. وضعت مظلتى فى مكانها، وقمت بوضع وثائقى فى ملفات، ووضعت الصحف القديمة فى سلة المهملات، قمت بإغلاق باب الخزانة. لم تستغرق هذه الأمور سوى لحظات قليلة، ولكن التأثير الكلى لها كان مبهرًا.

وإلى جانب "قاعدة الدقيقة الواحدة"، قمت باتباع قاعدة "التنظيف الليلى"، وذلك من خلال عشر دقائق قبل الذهاب إلى الفراش فى القيام بعمليات التنظيف البسيطة.إن عملية التنظيف ليلًا جعلت صباحنا أكثر هدوءًا وجمالًا، ومن مميزاته الأخرى أنه كان يُعدنى للنوم. إن وضع الأشياء فى نظام أمر باعث على الشعور بالهدوء، والقيام بشىء بدنى يجعلنى على وعى بأننى متعبة. لم أكن سأحظى بنفس هذا الشعور المريح لو أمضيت ساعة تحت الغطاء فى الفراش للقراءة.

ومع بدء التخلص من الركام والفوضى خلف الأبواب والخزائن المغلقة، بدأت فى مهاجمة الفوضى المرئية. فإننا على سبيل المثال نشترك فى عدد ضخم من المجلات، ولم نكن نستطيع الحفاظ على هذه المجلات بصورة منظمة. وهكذا قمت بإخلاء أحد الأدراج، ونحتفظ الآن بمجلاتنا بعيدًا عن النظر، وهكذا أصبح من السهل على من يود قراءتها سحبها قبل توجهنا لصالة الألعاب الرياضية. كما كنت أحتفظ كذلك بدعوات، وإخطارات من المدرسة، ومتفرقات متنوعة ملصقة على لوحة إعلانات، ولكننى قمت بجذبها جميعًا ونقلتها إلى ملف تحت عنوان "مناسبات وأحداث قادمة". لم أكن أكثر أو أقل تنظيمًا عن ذى قبل، ولكن الفوضى المرئية فى حياتنا أصبحت أقل حدة بكثير.

لقد كنت أخشى القيام بعملية تنظيم الفوضى، وذلك لأن الأمر بدا لى عملًا ضخمًا، وقد كان بالفعل كذلك، ولكنى فى كل مرة كنت أنظر فيها حولى، وأرى المساحة الإضافية والنظام، كنت أشعر بدفعة جديدة من الطاقة. لقد شعرت بالإثارة لدى شعورى بتحسن الظروف فى شقتنا، وانتظرت أن يعلق جامى قائلًا: "ياه، لقد أصبح كل شىء مذهلًا! لقد أنجزت عملًا ضخمًا، هذا أفضل بكثير!". ولكنه لم يفعل

ذلك مطلقًا. وكم أحب الحصول على نجمات ذهبية، وكان ذلك محبطًا بالنسبة لى، ولكنه على الجانب الآخر لم يشك من جر خمسمائة رطل من الأغراض إلى مراكز المشروعات الخيرية. وحتى لو لم يقدر جهودى بالقدر الذى توقعته، فلم يهمنى ذلك كثيرًا، فقط شعرت بالسعادة جراء تخلصى من الفوضى.

التعامل مع المهام المؤرقة

إن المهام التى كنت أتركها دون إتمامها كانت تستنفد طاقتى وتولد لدىَّ شعورًا بالذنب. شعرت كأننى زوجة سيئة لأننى لم أشتر هدية الزواج. وكذلك شعرت بأننى عضوة غير مسئولة فى الأسرة لأننى لم أقم بالفحص الخاص بالإصابة بسرطان الجلد (هذا وبشرتى فاتحة للغاية وينمو بها شعر أحمر اللون). وشعرت بأننى أم سيئة لأن "إليانور" تحتاج إلى حذاء جديد. كنت أتخيل نفسى وأنا جالسة أمام شاشة حاسوب على شكل خلية نحل، بينما أجد المنبهات تأتى لى فى صورة نحل وتطن فى أذنى "افعلينى!"، "افعلينى!" بينما أقوم بهشها بعيدًا. لقد حان الآن وقت الارتياح من ذلك.

جلست وقمت بكتابة قائمة مهام مكونة من خمس صفحات. وقد كانت كتابة القائمة باعثة على الشعور بالمتعة، ولكن كان علىَّ مواجهة القيام بالمهام التى طالما تجنبت القيام بها، وقد وصل الأمر فى بعض الحالات إلى سنوات كاملة. ومن أجل رفع روحى المعنوية قمت بإضافة بعض البنود التى يمكن إتمامها خلال خمس دقائق من الجهد المبذول.

خلال الأسابيع القليلة التالية، بدأت التعامل مع قائمة مهامى بإصرار شديد. وكان أمامى القيام بفحصى الأول الخاص بسرطان الجلد. وقمت بتنظيف النوافذ. وزودت حاسوبى بنظام للنسخ الاحتياطى للملفات. وتعرفت على التفاصيل الخاصة بفاتورة غامضة كانت قد وصلتنى من شركة الغاز. وقمت بإصلاح حذائى.

وبينما شرعت فى التعامل مع المهام الأكثر صعوبة فى قائمتى، واجهنى عدد محبط من "المهام المرتدة": تلك المهام التى اعتقدت أننى تخلصت منها ولكنها عادت إلىَّ مرة أخرى. فبعد مرور ثمانية عشر شهرًا من التأخر، وبعدما هنأت نفسى على التخلص من تلك المهمة وحذفها من قائمتى، ذهبت إلى طبيب الأسنان لتنظيف

أسنانى، لأكتشف أن هناك تسوسًا فى ضرس من ضروسى. وكان علىَّ العودة إلى الطبيب مرة أخرى. مهمة مرتدة! بعد شهور من التسويف، طلبت من حارس العقار أن يصلح لى مصباح غرفة نومى، ولكن اتضح أنه لم يستطع ذلك، فأعطانى رقم الهاتف الخاص بالكهربائى. قمت بالاتصال بالكهربائى وحضر، ونزع المصابيح من الحائط، ولكنه لم يستطع إصلاحها. وأخبرنى هذا الكهربائى عن مركز متخصص فى أعمال الإصلاح. وأخذت المصابيح إلى هذا المركز. وبعد مرور أسبوع ذهبت لاستلامها. ثم كان على الكهربائى العودة لتركيبها، ثم عمل الضوء مرة أخرى. يا لها من مهمة مطولة مرتدة.

وقد كان علَّى تقبل حقيقة وجود بعض المهام المؤرقة التى لن تخلو منها قائمتى مطلقًا. سيكون علىَّ القيام بها كل يوم لما تبقى من حياتى. وسيكون علىَّ فى نهاية الأمر البدء فى وضع واق للشمس على بشرتى كل يوم أو معظم الأيام. وفى نهاية الأمر بدأت فى استخدام خيط تنظيف الأسنان كل يوم أو معظم الأيام. (على الرغم من معرفتى أن التعرض للشمس يمكن أن يعرضنى للإصابة بالسرطان، وأن الجراثيم يمكن أن تقودنى إلى فقد أسنانى، فإن التركيز على التجاعيد ورائحة النفَس الكريهة كانتا أكثر تحفيزًا لى للمواظبة على تلك الأمور).

وقد يكون الجانب الأصعب من القيام بمهمة ما هو أخذ القرار *بالقيام بها*. بدأت صباح أحد الأيام بإرسال بريد إلكترونى اشتمل فقط على ثمانٍ وأربعين كلمة، ولم يستغرق مِنى سوى خمس وأربعين ثانية ولكن القيام به كان ثقيلًا علىَّ لدرجة أننى أرجأته لمدة أسبوعين على الأقل. تلك المهام غير المنتهية كانت مستنفدة للطاقة على نحو غير متناسب.

التحكم فى حالتك المزاجية من الأمور المهمة التى تبعث على السعادة. وقد أظهرت الدراسات أن إحدى أفضل طرق رفع الروح المعنوية تحقيق نجاح سهل؛ مثل القيام بشىء طالما قمت بإرجائه. وقد ذُهلت من زيادة مستوى طاقتى الذهنية من القيام بهذه الأمور المهملة.

التمتع بحيوية أكبر

وحتى أشعر بحيوية وطاقة أكبر، قمت بتطبيق واحدة من الوصايا الاثنتى عشرة: "أتصرف كما يحلو لى". وتقوم هذه الوصية بتلخيص واحدة من أكثر الآراء والأفكار التى توصلت لها نفعًا خلال بحثى فى مفهوم السعادة: فعلى الرغم من أننا نفترض أننا نتصرف نتيجة أو وفقًا لما نشعر به، فإننا فى واقع الأمر غالبًا ما *ينتج شعورنا* وفقًا لأسلوبنا فى *التصرف*. لقد أظهرت الدراسات، على سبيل المثال، أنه حتى الابتسامة المصطنعة تجلب للمرء شعورًا بالسعادة، واقترحت إحدى التجارب أن الأشخاص الذين يجرون عمليات "البوتوكس" التجميلية أو نفخ الخدود أقل عرضة للشعور بالغضب، نظرًا لأنهم لا يستطيعون القيام بتعبيرات غاضبة بوجههم. يوضح الفيلسوف وعالم النفس "ويليام جيمس" ذلك بقوله: "يبدو أن الأفعال تتبع المشاعر، ولكن الأفعال والمشاعر فى الواقع يسيران جنبًا إلى جنب. وإننا من خلال تنظيم أفعالنا، والتى هى تحت السيطرة المباشرة للإرادة، يمكننا بشكل غير مباشر تنظيم المشاعر، والتى لا تخضع للإرادة". فالنصيحة الوحيدة الثابتة، والقادمة من كل صوب وحدب، من القديم والحديث، تؤكد على تلك الملحوظة بأننا حتى نغير مشاعرنا علينا تغيير أفعالنا.

وعلى الرغم من أن الإستراتيجية أو الفكرة التى تقول "اصطنعها حتى تستشعرها" قد تبدو مبتذلة، فإننى قد وجدتها فعالة للغاية. ففى الوقت الذى أبدأ فيه الشعور بالخمول، كنت أتصرف كما لو كنت مفعمة بالطاقة والحيوية. فتجدنى أسرع من خطاى، أتمشى بينما أتحدث فى الهاتف، وأصبغ صوتى بلون من الحيوية والنشاط. وفى بعض الأحيان أشعر بالإجهاد من مجرد تصور تمضية الوقت مع طفلتىَّ، ولكن فى ليلة كنت أشعر فيها بالتعب بدلًا من ابتكار لعبة ألعبها معهم وأنا ممدة على الأريكة (لقد أصبحت قادرة على ابتكار أفكار بشكل مذهل)، قفزت إلى الغرفة وقلت لهم: "دعونا نلعب فى الخيمة!" وقد نجح الأمر حقًّا؛ لقد تمكنت من تزويد نفسى بدفعة من الطاقة من خلال التصرف كما لو كنت مفعمة بالطاقة بالفعل.

وبنهاية شهر يناير، كنت على مشارف بداية واعدة، ولكن هل شعرت بسعادة أكبر؟ كان الوقت مبكرًا للغاية لتحديد ذلك. لقد شعرت بأننى أكثر حيوية وأكثر هدوءًا،

وعلى الرغم من أنه كانت هناك أوقات كنت أشعر فيها بالإرهاق، فإن تلك الأوقات كانت أقل بكثير مما كنت عليه.

وقد وجدت أن مكافأة نفسى على السلوك الطيب - حتى لو كانت المكافأة تتلخص فى وضع علامة صح إلى جوار الجدول الخاص بقراراتى - جعل من الأسهل علىَّ الالتزام بالقرارات. والحصول على قدر ولو قليل من الدعم والتعزيز يصنع فارقًا. إلا أننى كنت أرى أنه علىَّ دومًا تذكير نفسى بالحفاظ على قراراتى. لقد لاحظت على وجه التحديد، انخفاض حماستى فى الحفاظ على النظام بنهاية الشهر. لقد أحببت العائد الذى حصلت عليه من تنظيم الخزانات، ولكن الحفاظ على نظافة الشقة ونظامها بشكل دائم كان مهمة عبثية لا تنتهى مطلقًا. وقد تساعدنى "قاعدة الدقيقة الواحدة" وعملية "التنظيف الليلى" على القضاء والفوضى بشكل منتظم، بجرعات صغيرة، بحيث لا تتمكن الفوضى من العودة إلى سابق عهدها الموحش.

هذا وقد أدهشنى مدى تمتعى بالطاقة وشعورى بالرضا من خلقى للنظام. إن الخزانة التى كان النظر لها مؤلمًا للعين، أصبحت الآن تسر الناظرين. وقد اختفت أكوام الورق التى كانت على مشارف الاصفرار من فوق حافة مكتبى، وكما كتب "صامويل جونسون": "إننا بدراستنا للأمور الصغيرة، يمكننا أن نتقن الفن العظيم الذى يؤهلنا لمواجهة أقل قدر ممكن من الشقاء، والتمتع بأكبر قدر ممكن من السعادة".



فبراير

تذكر الحب

الزواج

- الكف عن التذمر.
- لا تتوقع المديح أو الإطراء.
- ادخل فى المعركة الصحيحة.
- لا للاستغراق فى صغائر الأمور.
- تقديم دلائل الحب.

هناك حقيقة ملحة تفرض نفسها والتى تم التوصل إليها من الأبحاث التى أجريت حول السعادة والحياة الزوجية: وهى أن الشعور بالإشباع والرضا فى الحياة الزوجية يقل بشكل كبير مع وصول أول طفل إلى الدنيا. إن الاضطراب الناتج عن وجود أطفال حديثى الولادة أو أبناء فى فترة المراهقة، تحديدًا، هو الذى يفرض ضغوطًا هائلة على الزيجات. كما تظهر حالة من عدم الرضا بين الزوجين عندما يكون الأبناء فى هذه المراحل الحرجة على وجه التحديد.

لقد تزوجت أنا وجامى منذ أحد عشر عامًا، وقد ازداد قطعًا مستوى التشاحن بيننا بعد مولد ابنتنا الأولى "إليزا". وحتى ذلك الحين لم تعرف عبارة "ألا يمكنك أن تفعل ذلك بنفسك؟" طريقها إلى

شفتى. وقد بدأت فى السنوات الأخيرة فى الشكوى بكثرة، والتذمر بكثرة، والقيام بأعمال استفزازية قد تقود فى النهاية إلى شجار، وقد حان الوقت للقيام بشىء حيال ذلك.

وعلى الرغم من أن ما سأقوله قد يبدو مبالغًا فيه، فإننى دائمًا ما كنت أشعر بأننى أنا وزوجى "جامى" قد وقعنا فى حب بعضنا البعض منذ اللحظة الأولى التى تعرفنا فيها على بعضنا فى مكتبة كلية الحقوق عندما كنت أنا بالمرحلة الأولى وهو بالمرحلة الثالثة (ولا تزال سترته ذات اللون الأرجوانى التى كان يرتديها ذلك اليوم موجودة فى خزانة ملابسى). ولكنى بدأت أخشى فى السنوات الخيرة من تأثر حبنا بالمنغصات الزوجية البسيطة والكلمات الحادة.

لم يكن زواجنا يعانى من مشكلة، لقد كنا نظهر حبنا لبعضنا البعض فى معظم الأحيان، وكنا نشترك مع بعضنا البعض. كما كنا قادرين على التعامل مع نزاعاتنا بصورة جيدة للغاية. ولم نكن نمارس ما أطلق عليه الخبير فى شؤون الزواج "جون جوتمان" "الآفات الأربع للحياة الزوجية" لما كان لها من دور مدمر فى العلاقات: وهى المماطلة، الدفاعية، النقد، والازدراء. حسنًا، كنا فى بعض الأحيان، ندخل فى حالة من المماطلة، أو الدفاعية، أو حتى النقد، ولكننا لم ندخل فى حالة من الازدراء قط، وهو السلوك الأسوأ بينها.

ولكننا، وبصفة خاصة أنا، قد اكتسبنا بعض العادات السيئة التى رغبت فى تغييرها.

إن العمل على إنجاح زواجى كان بمثابة الهدف الواضح من أجل تحقيق سعادتى، وذلك نظرًا إلى أن الزواج الناجح أحد أهم وأقوى العوامل المرتبطة بالسعادة. ربما يعكس ذلك فى جانب منه حقيقة كون الأشخاص السعداء يجدون من السهل عليهم الاحتفاظ بزيجاتهم عن الأشخاص التعساء، وذلك لأن الشخص السعيد يصبح أكثر لطفًا فى مرحلة التعارف، كما أنه يكون زوجًا أفضل فى المستقبل. هذا ويجلب الزواج نفسه قطعًا شعورًا بالسعادة، لأنه يقدم الدعم والرفقة التى يحتاج إليها الجميع.

لقد كان الزواج بالنسبة لى، وبالنسبة لمعظم الأشخاص المتزوجين أيضًا، الأساس لجميع الاختيارات الأخرى المهمة التى اتخذتها فى حياتى: المكان الذى عشت فيه، إنجاب أطفال، عملى، ومستوى الرفاهية التى أتمتع بها. إن المناخ الذى يسود حياتى الزوجية هو ما يحدد المناخ الذى ستصير عليه حياتى بأسرها. وهذا هو السبب الذى

جعلنى لا أكتفى بتناول الزواج فى مشروع سعادتى فحسب، بل وأن أتعامل معه مبكرًا، فى الشهر الثانى من المشروع.

وعلى الرغم من أن علاقتى بزوجى كانت أهم عنصر فى تحديد كيانى اليومى، فإنها كانت للأسف أيضًا أكثر العلاقات التى أتصرف من خلالها بشكل سيئ. لقد كان كل تركيزى منصبًّا على المشاكل والخلافات، وكنت كذلك كثيرة اللوم والشكوى. فإذا ما احترقت المصابيح، أو إذا ما شعرت بالضيق بسبب الفوضى التى تعم الشقة، أو إذا ما أصابنى الإحباط من عملى، كنت ألقى باللوم على "جامى".

"جامى" فى واقع الأمر مزيج ممتع، فلديه جانب تهكمى فى شخصيته والذى قد يجعله يبدو كأنه بمنأى عن الآخرين أو حتى قد يبدو فظًّا بالنسبة لهؤلاء الذين لا يعرفونه جيدًا، إلا أنه فى واقع الأمر يمتلك قلبًا رقيقًا وعطوفًا للغاية (فهو على سبيل المثال يحب أفلامًا أجدها أنا سوداوية بشكل لا يحتمل مثل *Open Water* و *Reservior Dogs*، ولكنه أيضًا يحب الأفلام الرقيقة العاطفية مثل *Say Anything*): أحيانًا يقودنى "جامى" للجنون من خلال رفضة القيام ببعض الواجبات الزوجية، إلا أنه قد يفاجئنى بتحديث حاسوبى دون أن أطلب منه ذلك. إنه يرتب الفراش، ولكنه لا يستخدم شماعة الملابس مطلقًا. إنه لا يجيد شراء هدايا عيد الميلاد، ولكنه يحضر إلى البيت هدايا جميلة بشكل غير متوقع. إن "جامى" مثله مثل أى شخص آخر، يعتبر مزيجًا من السمات الجيدة والسمات غير الجيدة، وأحد أسوأ عيوبى هو التركيز على مساوئه فى الوقت الذى أتعامل فيه مع مميزاته كأمر مسلم به.

لقد أدركت حقيقة مهمة خاصة بمشروع سعادتى: وهى أننى ليس فى مقدورى تغيير أى شخص. وعلى الرغم من أن الأمر كان يغرينى لتجربته، فلم يكن فى مقدورى تغيير مناخ حياتنا الزوجية بالشكل الذى أريده من خلال محاولة إرغام "جامى" على التغيير. ليس فى مقدورى سوى العمل على نفسى. وحتى أحصل على دفعة من الإلهام، رجعت إلى الوصية الثانية عشرة والتى تقول "ليس هناك سوى الحب".

لقد كانت إحدى صديقاتى مصدر هذه الوصية. لقد قالت هذه العبارة عندما كانت تفكر فى الالتحاق بوظيفة جديدة تتطلب ضغوطًا كثيرة؛ حيث كانت ستعمل لدى شخص معروف بأنه صعب المراس. وقد أخبرها الشخص الذى يتولى أمر

التعيين قائلًا: "سأكون أمينًا معك، إن "جون دوى" شخص فعال للغاية، إلا أنه شخص صعب المراس للغاية، فكرى جيدًا فيما إذا كنت ترغبين فى الحصول على هذه الوظيفة حقًّا". وقد كانت صديقتى ترغب بشدة فى الحصول على هذه الوظيفة، فقالت: "ليس هناك سوى الحب". ومنذ تلك اللحظة رفضت صديقتى التفكير فى "جون دوى" بشكل منتقد، ولم تشك منه مطلقًا من وراء ظهره، ولم تكن حتى تصغى للآخرين الذين ينتقدونه.

سألتها: "ولكن ألن يعتقد زملاؤك فى العمل أنك شخص متملق أو يدعى الاحترام؟".

فأجابت: "كلا، إنهم يتمنون جميعًا لو كان فى مقدورهم القيام بنفس الشيء أيضًا، إنه يقودهم جميعًا للجنون، ولكن يمكننى القول بصدق إننى أحب جون".

فإذا كانت صديقتى قد استطاعت القيام بذلك من أجل رئيسها فى العمل، فلمَ لا يمكننى القيام به من أجل "جامى"؟ ففى أعماق قلبى لا يوجد سوى الحب الكبير الذى أحمله له، ولكنى دومًا ما أسمح للمشاكل باعتراض طريق هذا الحب. إننى لم أكن أتصرف وفقًا لمعاييرى السلوكية التى وضعتها لنفسى، ونظرًا لأننى كنت أشعر بالذنب من سوء تصرفى، كنت أسىء التصرف بشكل أكبر وأكبر.

إن الحب شىء ممتع. ولم أكن لأتردد لأتبرع لجامى بإحدى كليتىَّ لو احتاج إليها، ولكنى رغم ذلك كنت أشعر بالضيق لو طلب منى التوقف خصيصًا عند أحد الصيدليات لشراء معجون حلاقة له. تظهر الدراسات أن أكثر مصادر الخلاف بين الزوجين هى المال، والعمل، والعلاقة الحميمية، والتواصل، ودرجة التدين، والأطفال، والأصهار، والنشاطات الخاصة بأوقات الفراغ. وإن وجود مولود جديد أمر صعب للغاية على وجه التحديد. وعلى الرغم من كل هذه الفئات، والتى تبدو شاملة فى مضمونها، فإنها رغم شمولها هذا لم تغط مجالات مشكلتى الخاصة. لقد فكرت تفكيرًا عميقًا فى حياتى الزوجية على وجه التحديد كحالة متفردة، وفى التغييرات التى يمكننى القيام بها من أجل استعادة أيام الزواج الأولى قبل وجود أطفال.

أولا، لقد كان علىَّ التغيير من توجهى أو أسلوبى فى التعامل مع العمل المنزلى. لقد كنت أهدر الكثير من الوقت فى التعامل مع المهام المنزلية والتذمر والإلحاح على "جامى" للقيام بعمله أو ما عليه من مهام منزلية، وليس ذلك فحسب، بل كنت ألح عليه أيضًا لإطرائى على ما صنعت من عمل. وكذلك أردت أن أكون أكثر مرونة

ومرحًا خاصة فى أوقات الغضب، هناك مقولة لـ"جى. كيه. كيسترتون" تتردد دومًا فى رأسى: "من السهل أن تكون ثقيلًا، ولكن من الصعب أن تكون خفيفًا". (أو كما يقولون من السهل إبكاء الآخرين، ولكن من الصعب إضحاكهم). ورغبت أيضًا فى التوقف عن التعامل مع "جامى" كأمر مسلم به. إن التعبيرات البسيطة عن التقدير والامتنان أكثر أهمية بكثير من تقديم باقة من الزهور يوم عيد الحب، لقد أردت أن أمطر "جامى" بوابل من المجاملات والهدايا البسيطة، والمديح والتقدير، وكما يملى علىَّ أحد أسرار مرحلة البلوغ الخاصة بى "إن ما تفعله *كل* يوم أكثر أهمية بكثير مما تفعله مرة *كل فترة*".

لم يسألنى "جامى" قط عن الأحداث التى أخطط للقيام بها خلال الشهر، ولم أخبره أنا بذلك. لقد فهمت "جامى" جيدًا لدرجة أعلم معها أنه على الرغم من معرفته بأنه، بصورة ما، كان أشبة بفأر التجارب الخاص بى، فإن سماعه للتفاصيل يصيبه بالارتباك والخجل.

كنت أعلم أن الالتزام بهذه القرارات سيكون أمرًا صعبًا علىَّ للغاية، فإننى لم أكن غير واقعية بالدرجة التى تجعلنى أنتظر من نفسى الالتزام بكل قرار من القرارات التى أضعها بشكل يومى، ولكنى كنت أرغب أن أعلو بآمالى وأهدافى إلى ما هو أكبر مما اعتدت عليه. إن أحد الأسباب التى دفعتنى إلى بدء مشروع سعادتى بخطوة زيادة طاقتى والتخلص من الفوضى من حولى، هو علمى بأننى سأكون أكثر قدرة على المرح والحب، إذا تخلصت من حالة الفوضى الذهنية والمادية التى تؤرقنى على حد سواء. وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو سخيفًا، فإن تنظيم خزانتى وحصولى على قسط أوفر من النوم قد وضعنى بالفعل على أولى خطوات الشعور بالسعادة والتمتع براحة البال بصورة أكبر. ويكمن التحدى الذى أمامى الآن فى الالتزام بقرارات شهر يناير، وذلك مع القرارات الجديدة التى سأضعها لنفسى فى شهر فبراير.

الكف عن التذمر

يكره "جامى" أن أتذمر أو ألح عليه فى شىء، كما أكره أنا أيضًا أن أكون متذمرة أو لحوحة، ولكنى وجدت نفسى أفعل ذلك أكثر من المعتاد. تظهر الدراسات، أن

مدى نوعية الصداقة بين الزوجين، هى ما يحدد، إلى حد بعيد، ما إذا كان الزوجان يشعران بالرضا عن حياتهما العاطفية والحسية، وليس هناك ما يقتل الشعور بالسعادة (والعاطفة) أكثر من التذمر أو الإلحاح. والإلحاح على أية حال لا يجدى نفعًا.

لقد منحتنى بطاقات معايدة يوم عيد الحب التى كنا نتبادلها فرصة لوضع قرارى بالكف عن التذمر والإلحاح تحت الاختبار. وكما يحدث مع العديد من الأشخاص، بعد نحو خمس دقائق من مولد "إليزا"، تملكتنى رغبة ملحة فى إرسال بطاقات معايدة سنوية للأصدقاء والمعارف. وهو القرار الذى كان وليدًا للشعور باليأس أو الملل أكثر منه الرغبة الحقيقية للقيام بذلك، لقد اتخذت القرار بجعل إرسال بطاقات المعايدة بأعياد رأس السنة فى فبراير لا إرسالها فى شهر ديسمبر الصاخب، عادة من عاداتى الأساسية.

وعندما حان الوقت لإرسال هذه البطاقات هذا العام، كنت أنا و"جامى" نجلس معًا لمشاهدة فيلم *Close Encounter of The Third Kind* ، وكان أمامى أكوام من الأظرف عندما سألته بسعادة: "ما الذى تود فعله؟ هل ستقوم بوضع البطاقات داخل الأظرف أم ستتولى أنت دور إغلاقها؟".

فرمقنى بنظرة حزينة وقال: "رجاء لا تشركينى فى هذا الأمر".

لم أعرف بم أرد عليه. هل علىَّ أن أصر على مساعدته لى؟ هل ينبغى أن أخبره أنه ليس من العدل تركى للقيام بالعمل كله؟ هل أخبره بأننى قمت بالعمل الصعب فى واقع الأمر بترتيبى للبطاقات والترتيب لأمر الصورة التى ستوضع عليها (وكنت قد اخترت صورة جميلة لـ"إليانور" و"إليزا" وهما فى زى الباليه)، وأنه كان يعيننى فقط فى الأمور السهلة؟ ولكنى على الجانب الآخر، قررت التعامل مع هذه البطاقات بحيث تتناسب مع شخصيتى أنا، فهل كان من العدل إذن أن أطلب منه المساعدة؟ حسنًا، لم يكن أمر الشعور بالإنصاف على درجة كبيرة من الأهمية الآن، فإننى أفضل الآن الانتهاء من هذه الأظرف أكثر من التحول إلى متذمرة وشكاءة.

فقلت له متنهدة: "حسنًا، لا بأس فى ذلك، لا تشغل بالك بالأمر". انتابنى شعور بسيط بالحقد على "جامى" وهو مستلق على الأريكة، ولكنى أدركت حينها أيضًا كم أفضل عدم الشعور بأنى لحوحة متذمرة، عن الاستمتاع بمشاهدة التلفاز وأنا مضطرة إلى إغلاق الأظرف وأنا أشاهده.

وبعد انتهاء الفيلم نظر "جامى" إلىَّ، حيث كنت أجلس محاطة بأكوام من الأظرف الحمراء المغلقة والملصق عليها طوابع مختلفة.

ووضع يده على يدى وقال: "هلا نحتفل معًا بعيد الحب؟!".

وكم شعرت بالسعادة من قرارى بعدم الإلحاح والضغط عليه.

وحتى أسهل على نفسى قرار الكف عن الإلحاح، وضعت لنفسى قائمة مهام بالأساليب المناهضة للإلحاح. أولًا، ونظرًا إلى عدم تقبل أى شخص لصوت الغطرسة، فقد بحثت عن سبل يستعين بها كلانا للإشارة إلى مهمة ما دون الحاجة للتحدث عند طلبها. فعندما أضع مظروفًا على الأرض عند الباب الأمامى على، سبيل المثال، كان "جامى" يعرف أنه من المفترض به إرساله وهو فى طريقه إلى العمل. وقد اختزلت أسلوب تذكيرى له بالأمور باستخدام كلمة واحدة بدلًا من عبارة مطوله، فبدلًا من قول، "تذكر أنك وعدتنى بمعرفة مشكلة كاميرة الفيديو قبل ذهابنا إلى المتنزة" أكتفى بقولى له: "الكاميرة!". وقد ذكرت نفسى أنه ليس بالضرورة القيام بالمهام وفقًا لجدولى الخاص. كان علىَّ مقاومة رغبتى للتذمر مع "جامى" من أجل إصلاح إحدى الألعاب المخزنة فى القبو، لمجرد أن قررت أن "إليانور" ستستمتع بها، فقررت إحضارها له فى الحال. ولكن الأمر لم يكن على هذه الدرجة من الإلحاح فى واقع الأمر. ولم أمنح نفسى الحق فى التذمر أو الإلحاح بدافع تلك الأمور التى تندرج تحت فئة "إنها فى مصلحتك". فلم أحاول إرغام "جامى" مطلقًا على أخذ مظلة معه، أو تناول فطوره، أو الذهاب إلى طبيب الأسنان. وعلى الرغم من أن هناك من يعتقدون أن هذا النوع من التذمر والإلحاح يظهر الحب، ولكنى أعتقد أن الشخص البالغ يجب أن يكون قادرًا على اتخاذ القرار بارتداء سترة أم لا دون تدخل الآخرين.

وأحد أهم أساليب مناهضة الإلحاح (وأقلها لطفًا بالنسبة لى) بالطبع، هو بالقيام بالمهمة بنفسى. لماذا كان علىَّ إصدار قرار بأن مسئولية "جامى" التأكد من توافر السيولة المادية معنا؟ فبمجرد أن حصلت على وظيفة، نعمنا دائمًا بسيولة فى الأموال، وأصبحت أكثر سعادة بكثير. وعندما كان "جامى" يتولى هذه مهمة، لم أسمح لنفسى بالتحدث عن تصرفه فى ذلك ولو من بعيد. لقد رأيت أنه دفع الكثير عندما اشترى الجزء المطلوب لإصلاح كاميرة الفيديو الخاصة بنا، ولكنه كان قراره ومن حقه أن يقوم بالأمر على طريقته.

وكذلك قررت أن أكون أكثر عرفانًا، وتقديرًا للمهام التى يقوم بها "جامى". لقد شعرت قطعًا بالذنب من "المبالغة فيما أقوم به". تلك الظاهرة التى نقوم فيها دون وعى بالمبالغة فى تقدير إسهاماتنا أو مهاراتنا مقارنة بإسهامات أو مهارات الآخرين. (وهى منسوبة إلى "جاريسون كيللور" وهى حالة نتخيل فيها أنفسنا على مستوى أعلى من المعدل المعتاد أو الحقيقى). وفى إحدى الدراسات طُلب من مجموعة من الطلاب تقدير إسهاماتهم داخل الفريق وكانت النتيجة هى أن الطلاب قدروا أن إسهاماتهم ١٣٩٪ ، وهذا منطقى، نظرًا لأن وعينا بما نفعله أكبر بكثير من وعينا بما يفعله الآخرون. لقد كنت أشكو من الوقت الذى أمضيته فى سداد الفواتير غافلة الوقت الذى أمضاه "جامى" فى إصلاح سيارتنا.

ولدىَّ صديقة كان لديها حل جذرى للأمر، فإنها وزوجها *لا يحددان المهام التى على كل منهما القيام بها*. وعلى الرغم من أن لديهما أربعة أبناء، فإنهما قد اتفقا ضمنيًّا على عدم قول أشياء مثل، "إنك فى حاجة إلى اصطحاب الأولاد إلى حفل عيد الميلاد" أو " عليك إصلاح الحمام، فالمياة تتسرب منه من جديد". وينجح نظامهما هذا لأن كليهما يلعب دوره، ولكن رغم ذلك لا أستطيع تخيل الحياة على هذا النحو. إنها مثالية مستحيلة، إلا أنها ملهمة.

لا تتوقع المديح أو الإطراء

ومع نظرتى المقربة إلى عادتى فى الإلحاح والتذمر أدركت كذلك أننى أقوم بنوع آخر أكثر مكرًا من الإلحاح والتذمر، وهو ذلك الإلحاح الناجم عما قمت به من عمل بالفعل، أى إلحاحى على "جامى" ليمتدحنى كلما أنجزت عملًا ما، بل وأن يزيد من تمجيده لى.

ومع مشروع بطاقات معايدة يوم عيد الحب، أدركت حقًّا ما كنت أريده من "جامى" ، فإننى لم أكن أنتظر منه المساعدة فحسب، بل أردته أن يقول لى شيئًا مثل "واو، إن صورة الفتيات رائعة! إنك تنجزين عملاً مذهلاً بتلك البطاقات الخاصة بعيد الحب!" لقد أردت أن يطرينى على ذلك الواجب المنزلى الذى كنت أقوم به.

ولكن ما السبب وراء حاجتى الملحة تلك للحصول على المدح والإطراء؟ هل كان شكلًا من أشكال الكبر أو الغرور من جانبي؟ أم هل شعورًا بعدم الأمان أحتاج إلى

تهدئته؟ ولكن أيًّا كان السبب، كنت أعلم تمامًا أننى فى حاجة إلى التخلص من حاجتى إلى امتداح "جامى" لى وللأشياء اللطيفة التى أقوم بها، بل والأكثر من ذلك، لقد كنت فى حاجة إلى التخلص من رغبتى فى أن *يلاحظ* الأشياء الجيدة التى كنت أقوم بها، ومن ثم فقد اتخذت القرار التالى: "لا تتوقعى المديح أو الإطراء".

ولم أتمكن من تقدير مدى تأثير هذه الحاجة على سلوكى، حتى بدأت فى التركيز والانتباه لها. فى صباح أحد الأيام، ذهبت إلى المطبخ فى رداء النوم فى حوالى الساعة السابعة والنصف، ولم أكن فى تلك الليلة قد حظيت بقدر كافٍ من النوم؛ حيث كنت مستيقظة مع "إليانور"، التى لم تنم تقريبًا، وقد استيقظ جامى ليظل معها فى حوالى السادسة صباحًا، وهكذا تمكنت من العودة إلى الفراش مرة أخرى.

فقلت له متمتمة "صباح الخير" وأنا أفتح علبة مشروب الكوكاكولا منخفض السعرات. ولم أضف أى كلمات أعرب بها عن شكرى للتسعين دقيقة الإضافية من النوم التى حظيت بها.

انتظر "جامى" للحظة ثم قال: "آمل أن تقدرى أننى وفرت لك بعض الوقت من الراحة هذا الصباح". لقد كان فى حاجة للحصول على الثناء هو الآخر، على الرغم من أننى أرى أنه ليس ماهرًا فى الثناء والإطراء علىَّ.

لقد كنت حينها أركز على التصرف بشكل أفضل فيما يتعلق بحياتنا الزوجية. وكنت أشجع نفسى كثيرًا عند تعلمى واكتسابى للكثير، ولكن هل دفعنى ذلك إلى أن أقول له بصوت رقيق عطوف: "بالطبع أقدر هذا، شكرًا لك، أنت بطلي"؟ هل قمت باحتضان "جامى" كنوع من إظهار امتنانى له؟ كلا لم أفعل أيًّا من ذلك، ونظرًا لأننى أرى أن "جامى" قد تجاهل الثناء علىَّ لسهرى طوال الليل مع "إليانور"، قلت بقسوة: "لقد قدرت ذلك *بالفعل*، ولكنك لم تظهر مطلقًا أى شكل من أشكال التقدير عندما *أتركك لتنام*، ثم تتوقع منى أن أظهر لك امتنانًا و تقديرًا عظيمًا عندما تمنحنى بعض الوقت للنوم". وقد جعلتنى النظرة التى رمقنى "جامى" بها أتمنى لو لم أكن اتخذت رد الفعل ذلك، ثم تذكرت الوصية التاسعة من الوصايا العشر: "ابتهجى".

فوضعت ذراعى حوله قائلة: "إننى آسفة لم يكن علىَّ التحدث على هذا النحو، وإننى أقدر حقًّا مساعدتك لى فى الحصول على وقت إضافى من النوم".

فقال: "أتعلمين، لقد كنت أحاول أن أسعدك من خلال استيقاظى بدلاً منك، وإننى أقدر تمامًا أنك تركتنى أنام".

"حسنًا".

وتعانقنا لست ثوان على الأقل، وهى المدة التى عرفت من خلال بحثى أنها الحد الأدنى من الوقت اللازم لتدفق الأكسجين والسيروتونين، والمواد الكيميائية الخاصة بتحسين الحالة المزاجية والتى تعزز من توطيد العلاقة بين الزوجين. وهكذا فقد انتهت لحظة التوتر بيننا.

وقد قادنى هذا الموقف إلى أشياء مهمة خاصة بكيفية إدارة نفسى بصورة أفضل. لقد كنت محقة بإخبارى لنفسى أننى أقوم بأعمال منزلية محددة أو أبذل جهودًا معينة من أجل "جامى" أو "الفريق ككل". وعلى الرغم من أن ذلك يبدو كرمًا من جانبى، فإنه كان يقود إلى نتائج سيئة، حيث كنت أتجهم عندما لا يطرى جامى على جهودى. وهكذا بدأت أحدث نفسى بدلاً من ذلك: "أنا أقوم بذلك *لنفسى*. إن هذا ما أريد: لقد كنت أنا من يريد أو يرغب فى إرسال بطاقات معايدة عيد الحب. وكنت أنا من يرغب فى تنظيف خزانة المطبخ. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو شيئًا أنانيًّا، فإنه فى واقع الأمر لم يكن على هذه الدرجة من الأنانية، نظرًا لأنه كان يعنى عدم إلحاحى على "جامى" أو أى شخص آخر للحصول على الإطراء من الآخرين. ولم يلاحظ أى شخص آخر حتى ما قمت بفعله.

أتذكر تحدثى إلى صديق كان والداه منخرطين للغاية فى حركة حقوق المدنيين. وقد قال لى: "لقد دأب والدى على القول إنه عليك القيام بهذا العمل لنفسك. فإنك إذا ما قمت به من أجل الآخرين سينتهى بك الحال ولديك الرغبة فى اعترافهم وتقديرهم لما فعلت وامتنانهم لك عليه. أما إذا ما فعلته لنفسك، فلن تنتظر من الآخرين رد فعل معينًا". وكم أعتقد أن هذا الرأى صحيح.

وعلى الرغم من حديثى عن التغاضى عن أمر الإطراء أو النجوم الذهبية تلك، فإن علىَّ الاعتراف بأننى لا أزال أعتقد أنه سيكون من اللطيف حقًّا من جانب "جامى" لو أثنى علىَّ بسخاء أكبر، بصرف النظر عن رغبتى فى الحصول *عليه* من *عدمه*.

ادخل فى المعركة الصحيحة

لقد كان التعامل مع مشكلة التذمر والإلحاح أسهل من التعامل من بعض السلوكيات الأخرى التى كنت أعمل على تغييرها. فقد واجهت تحديًا أصعب مع الأمر الذى احتل المرتبة الثانية فى أولوياتى: التخفيف من حدة انفعالاتى. وتنقسم المشاكل الزوجية إلى فئتين: مشكلات يمكن حلها بوضوح وأخرى لا يمكن معها ذلك. ولكن لسوء الحظ تقع الكثير من النزاعات والمشكلات تحت الفئة الثانية، تلك المشكلات ذات النهايات المفتوحة التى لا يمكن حسمها، مثل "كيف ينبغى علينا إنفاق أموالنا؟"، و"كيف ينبغى علينا تربية أبنائنا؟"، وتلك الفئة تختلف عن فئة المشكلات الأكثر سهولة، مثل "ما هو الفيلم الذى سنشاهده فى عطلة نهاية الأسبوع؟"، أو "أين يمكننا أن نمضى عطلتنا هذا الصيف؟".

إن وجود بعض الخلافات أمر حتمى بل وإن له قيمته فى بعض الأحيان. وطالما أننى و"جامى" سندخل فى صراعات أو خلافات على أية حال، فقد أردت أن أجعل من صراعاتى معه أمرًا أكثر متعة، حيث يمكننا أن نتبادل المزحات أو نعبر عن حبنا لبعضنا البعض حتى ونحن مختلفان.

وحتى يتسنى لى ذلك فقد كنت بحاجة إلى هزيمة أحد أعدائى اللدودين وهو: *الغضب*. لقد كنت كثيرًا - وأنا أخوض معارك مصغرة أحادية الجانب - ما أدخل فى نوبات من الغضب والعصبية التى كانت تؤثر سلبًا على المنزل بأكمله. ولطالما تعجبت من السبب فى كون الغضب - إلى جانب الغرور، والطمع، والشره، والشهوة، والكسل، والحسد - من الخطايا السبع القاتلة، فقد بدت لى أنها ليست على نفس درجة خطورة الكثير من الخطايا الأخرى البشعة والمريعة. ولكنى أدركت أن هذه الخطايا قاتلة، ليس لفداحتها، ولكن لقدرتها على الوصول بالمرء إلى خطايا أخرى أكثر قبحًا وفداحة. إن هذه الخطايا هى بوابة المرور إلى الخطايا الكبرى. ومن بين تلك الخطايا السبع القاتلة كان الغضب هو لعنتى.

إن أسلوب الخلاف بين الزوجين أمر غاية فى الأهمية لصحة العلاقة الزوجية بينهما. يظهر لنا بحث "جوتمان" "love laboratory" أن *الكيفية* التى يختلف من خلالها الزوجان أو *أسلوبهما فى الخلاف* يهم أكثر من *مقدار* خلافاتهما معًا. إن الزوجين اللذين يختلفان بشكل صحيح يتناولان موضوعًا واحدًا فقط فى

كل مرة، بدلاً من الدخول فى جدالات لا حصر لها تغطى كل صغيرة وكبيرة منذ فترة الخطوبة. ومثل هذين الزوجين يدخلان فى النقاش أو الجدال بأسلوب مبسط وبشكل تدريجى، بدلاً من أن ينفجرا فى وجه بعضهما البعض - ويتجنبان استخدام أساليب استفزازية، مثل "أنت لا تفعل مطلقا....." أو "إنك دائمًا......" ويعرفون كيف السبيل لإنهاء نقاش ما بدلاً من الاستمرار لساعات وساعات دون طائل. إنهما يقومان بـ"محاولات إصلاحية" من خلال استخدام كلمات أو القيام بأفعال تمنع المشاعر السيئة من التفاقم. ويدرك كل منهم الضغوط المفروضة على الطرف الآخر؛ حيث يدرك الزوج أن زوجته تشعر بالإرهاق من متطلبات العمل والمنزل الواقعة عليها، وتدرك الزوجة أن زوجها فى حيرة من أمره بين إرضائها و إرضاء أمه.

إليكم هذا المثال حول عدم الدخول فى المعركة الصحيحة. إننى، وعلى الرغم من أننى أكره الاعتراف بذلك، أشخر أثناء نومى بين الحين والآخر. وكم أكرة حقًّا سماع أية ملحوظة فى هذا الشأن، نظرًا لأن الشخير يبدو شيئًا غير جذاب، ولكن عندما مزح "جامى" بهذا الأمر فى صباح أحد الأيام، كنت أحاول "أن أبتهج"، ومن ثم تقبلت الأمر وضحكت معه.

ولكن بعد مرور القليل من الأسابيع، بينما كنت أستمع إلى الأخبار فى محطتى الإذاعية المفضلة قبل أن يرن المنبه فى الساعة السادسة والنصف، وبينما كنت أتأمل بسعادة فى غرفة نومنا التى أصبحت أكثر هدوءًا بعد أن قمت بإعادة تنظيمها والتخلص من الفوضى التى كانت تعمها ، قال "جامى" بصوت عذب مازحا: "سأبدأ اليوم بملحوظتين، أولهما أنك كنت تشخرين طوال الليل".

فقلت منفجرة فى غضب: "هل هذا هو أول شىء علىَّ سماعه فى الصباح؟" ثم ألقيت بالأغطية فى وجهه وأنا أنهض من الفراش. "هل كان علىَّ سماع ذلك، أليس هناك شيء ألطف لتقوله لى؟"، أخذت أغدو وأذهب فى الغرفة كالعاصفة وأنا أجذب الملابس من الخزانة، "وإذا كنت ترغب فى إيقافى عليك أن تلكزنى حتى أستيقظ، لا أن تظل تستمع إليه طوال الليل!".

هل علمتم الدرس المستفاد؟ إننى بضحكى مع "جامى" على هذه المسألة فى المرة الأولى، جعلته يعتقد أنه موضوع يمكن المزاح عليه معى دون مشكلة. لقد حاولت حقًّا أن أبتهج وآخذ الأمر ببساطة، ولكنى لم أستطع، وكم تمنيت أن يكون فى مقدورى السخرية من نفسى بسهولة، ولكنى فى بعض المواقف لا أستطيع القيام بذلك، ويكون

علىَّ الرد بصدق حتى أتجنب أى انفجارات غضب فى نهاية الأمر. لم يكن "جامى" قد تلقى أى تحذير من أن تعليقه ذلك سيغضبنى. وعلى الرغم من قرارى بالدخول فى "المعركة الصحيحة"، فإننى لم أستطع الالتزام بهذا القرار - بل إننى لم أستطع حتى دفع نفسى للاعتذار، وكل ما أردته هو نسيان الأمر - ولكن فى المرة التالية سأتصرف بصورة أفضل (هذا ما آملته).

إن المرور بالكثير من الخبرات السارة فى الزواج، ليس فى أهمية التعرض لخبرات سيئة أقل، نظرًا لأن الناس ينحازون بطبيعتهم "للسلبية"؛ فإن ردود أفعالنا للأحداث السيئة أكثر سرعة وشدة وقوة من ردود أفعالنا تجاه الأحداث الجيدة. بل إن المفاهيم التى توجد فى كل لغة لوصف المشاعر السلبية، أكبر بكثير، فى واقع الأمر، من تلك المفاهيم الخاصة بوصف المشاعر الإيجابية.

وتحتاج الحياة الزوجية إلى خمسة أفعال إيجابية، على الأقل، لإبطال تأثير فعل واحد مدمر أو سلبى، وهكذا فمن سبل تقوية الحياة الزوجية الحرص على أن تكون الإيجابيات أكبر بكثير من السلبيات. وعندما تكون التفاعلات بين الزوجين فى أغلبها ودودة وعطوفة ومحبة، سيكون من الأسهل عليهما بكثير التغاضى عن المنغصات أو المشاحنات التى تحدث بين الحين والآخر. إلا أنه كان لدىَّ شعور بأن الأمر سيحتاج إلى أكثر من خمسة أفعال زوجية إيجابية، من كلا جانبينا، لنبطل القوى السلبية الناجمة عن مشاحنة الشخير التى دارت بيننا.

إن الدخول فى المعركة الصحيحة أو العراك بشكل صحيح حقق فارقًا كبيرًا فى سعادتى، نظرًا لأن عدم قدرتى على الخلاف مع زوجى بشكل صحيح كانت مصدرًا كبيرًا للشعور بالذنب فى حياتي. وكما قال مارك توين: "إن الضمير الذى لا يشعر بالارتياح أشبه بوجود شعرة بالفم". فعندما كان "جامى" يفعل أمرًا ما يضايقنى، وأقوم بالانفجار فى وجهه فى المقابل، كنت أشعر بالاستياء بعدها جراء هذا الغضب، وكنت ألقى باللوم عليه هو. ولكنى أدركت فى واقع الأمر أن السبب الرئيسى فى شعورى بالاستياء لم يكن سلوك "جامى"، ولكنه شعورى بالذنب تجاه رد فعلى حيال سلوكه هذا. وقد ساعدنى الخلاف معه بشكل صحيح على الحد من هذا الشعور بالذنب ومن ثم أصبحت أكثر سعادة.

وقد تمكنت من رؤية هذه النقطة بوضوح فى أحد الأيام التى فشلت فيها وبشكل متكرر من الخلاف بشكل صحيح. لقد ذهبنا يومها جميعا لقضاء إحدى العطلات مع والدى "جامى". وقد كان والداه - "جودى" و"بوب" - جدين رائعين، خاصة إذا قررت أن تمضى معهم عطلتك. فقد كانا متعاونين، ويسهل التعامل معهما، ويسمحان بقدر معقول من الفوضى - ولكنهما يحبان أن يحظيا بوقت وفير عند السفر، لذا فإننى دائمًا وأنا فى عجلة من أمرى للذهاب لهما أنسى تناول الطعام فأجد نفسى فى النهاية أتضور جوعًا. وبينما كنا على وشك مغادرة شقتنا، أدركت كم كنت جائعة للغاية، فذهبت لأتناول شيئًا سريعًا من خلال الهرع إلى صندوق على شكل قلب يحتوى على حلوى كانت "إليزا" حصلت عليها فى عيد الحب.

وقد دفعنى تناولى لكل الحلوى إلى الشعور بالذنب والشعور بقليل من الغثيان، ولم أستطع منع نفسى من إبداء تعليقات فظة. وكلما ازداد سلوكى سوءًا، ازداد معه شعورى بالذنب، وهو الأمر الذى كان يقودنى إلى التمادى فى السلوك السيئ.

"جامى، رجاء أبعد هذه الصحف عن طريقى".

"إليزا، توقفى عن الاتكاء علىَّ فإنك تؤلمين ذراعى".

"جامى، ألا يمكنك حمل هذه الحقيبة؟".

حتى وبعد وصولنا إلى الفندق، وبعد أن بدأت البداية الخاطئة لم أتمكن من التخلص من الشعور السيئ الذى يغمرني.

فسألنى "جامى": "هل أنت بخير؟".

فأجبت متمتمة: "قطعًا أنا بخير"، شاعرة بارتياح مؤقت، إلا أن حالتى المزاجية السيئة عادت تظهر مرة أخرى.

وفى تلك الليلة وبعد أن خلدت كل من "إليزا" و"إليانور" إلى النوم، تمكنا نحن البالغين من الحصول على فرصة التحدث مع بعضنا البعض دون مقاطعة. وقد احتسينا القهوة بعد تناولنا لوجبة العشاء (وعلى الرغم من كونى جزءًا من تلك العائلة منذ سنوات، فإننى لا أزال أنبهر من قدرة "جودى" و"بوب" على احتساء قهوة الإسبرسو *بالكافيين* بعد العشاء) وتحدثنا بِشأن مقال كان قد نشر فى *نيويورك تايمز* حول عقار جديد لعلاج فيروس سى تتم تجربته.

وقد كنا نهتم كثيرًا بهذة التجارب. كان "جامى" يمزح بكونه أشبة "بالدمية المكسورة" بسبب ركبته التى فى حالة سيئة، وآثار الجرح والقرح التى خلفتها

الجراحة التى أجراها أثناء الطفولة، وآلام الظهر التى تنتابه بين الحين والآخر، ولكن أكثر الأجزاء المصابة فى جسده هى كبده؛ حيث إنه يعانى من فيروس سى.

وعلى الرغم من أن هذا المرض مزمن وله بعض الحالات المميتة، فإن فيروس سى يتمتع ببعض الجوانب الحسنة. فهو غير معد إلا عن طريق الاتصال المباشر عبر الدم. ولا يعانى "جامى" من أية أعراض ظاهرة ولم يكتشف إصابته بهذا الفيروس إلا من خلال اختبار الدم. إلا أن كبده يومًا ما سيتليف، وسيتوقف عن العمل وسيصبح "جامى" حينها فى مشكلة كبيرة، ولكن كبده حتى الآن تعمل بشكل رائع. هذا علاوة على أنه عندما يتعلق الأمر بالمشكلات الصحية، فإن المأساة تحب الصحبة، وإذا ما شاركك الكثيرون فى مشكلتك الصحية، فستعمل شركات العقاقير بشكل جاد من أجل الوصول إلى العقار أو العلاج المناسب لهذا المرض. هذا ويعانى نحو ثلاثة ملايين شخص فى الولايات المتحدة وحدها من فيروس سى، إلى جانب نحو ١٧٠ مليون مصاب بهذ المرض حول العالم، وهو الأمر الذى يجعله مجالاً حيويًا للأعمال البحثية، ويرى أطباء "جامى"، أنه سيتم التوصل إلى علاجات جديدة فعالة فى غضون خمس إلى ثمانى سنوات. إن فيروس سى يحتاج إلى رحلة علاج طويلة - وإن هؤلاء الذين تتفاقم حالتهم ويصابون بتليف الكبد لا يكونون على الأغلب قد أدركوا أصابتهم إلا بعد عشرين أو ثلاثين عامًا من الإصابة.

قد تبدو الثلاثون عامًا فترة طويلة للغاية، إلا أن "جامى" أصيب بالمرض خلال عملية نقل دم كان يجريها أثناء جراحة أجراها فى قلبه وهو فى الثامنة من عمره، وذلك قبل أن تظهر الفحوصات إصابته بفيروس سى، والآن فقد بلغ "جامى" الثامنة والثلاثين من عمره.

والعلاج الوحيد المتاح الآن هوالحبوب والحقن الأسبوعية، حيث إن مضادات الفيروسات والريبافيرين، لم تكن مجدية فى حالة "جامى"، على الرغم من ظهور بعض الأعراض المشابهة لأعراض الأنفلونزا لمدة عام عليه. والآن ليس لدينا سوى الأمل بأن يتمكن "جامى" من الحفاظ على حالة كبده كما هى حتى يتوصل الباحثون إلى علاجات جديدة. وعلاوة على أن إصابته بفيروس سى قد تقود إلى إصابته بالفشل الكبدى، وهو الاحتمال المؤلم فى حد ذاته، إلا أن الإصابه بهذا الفيروس أيضًا تجعل احتمالات إصابته بسرطان الكبد كبيرة للغاية. وكم نشكر الله على وجود عمليات زرع الكبد - على الرغم من أن عمليات زرع الكبد ليست بالشىء السهل، كما

أنها مخيفة، ولا يمكن الحصول عليها دومًا.

وهكذا فقد كنا جميعا مهتمين بمقال صحيفة نيويورك تايمز الذى يتحدث عن وجود علاجات جديدة محتملة. وقد وجد حماى أن المقال مشجع، ولكنه فى كل مرة كان يقدم فيها تعليقًا كنت أجادله فى هذا التعليق.

قال: "وفقًا لهذا المقال، فإن العمل البحثى مبشر للغاية".

فأجبته قائلة: "ولكن طبيبى "جامى" قد أخبرانا أن التصديق على عقار جديد لعلاج الكبد سيستغرق خمس سنوات إن لم يكن أكثر من ذلك".

فأجابنى بلطف وهدوء، حيث إن "بوب" لا يدخل فى حالة من الجدال مطلقًا: "ولكن المقال يؤكد انهم يقطعون أشواطًا كبيرًا فى هذا الشأن".

غير أننى غالبًا ما أتحول إلى المجادلة، فقلت له: "إلا أن الطريق لا يزال طويلاً للغاية أمام ظهور عقار جديد فى الأسواق".

"إن هذا المجال البحثى نشط وحيوى للغاية".

"ولكنه يحتاج لوقت طويل".

واستمر الجدال بيننا.

ليس من عادتى أن أخبر "بوب" أنه مفرط فى التفاؤل. إنه بطبيعته يؤكد على أهمية اتباع مذهب عقلانى فرضى عند اتخاذ أى قرار، كما أنه يمارس هذا النظام بنفسه، ويقوم بتدوين "سلبيات" و"إيجابيات" الشىء، ومن عاداته أخذ الكثير من الآراء المتعددة. كما أنه ينظر للأمور بنظرة موضوعية ويدرس فرص حدوثها بشكل موضوعى. إلا أنه فى هذا الموقف اختار أن ينظر إلى الأمر نظرة إيجابية متفائلة. فلماذا علىَّ مجادلته إذن؟ صحيح أننى لا أتفق معه فى وجهة نظره، إلا أننى لست طبيبة، فما هى معرفتى فى هذا الشأن؟

وعلى الرغم من أن تطلعاتى السلوكية الجديدة كانت عالية، فإنها لم تكن بالتوقعات غير الواقعية. وكنت أعلم أن نزعتى إلى الجدال والتحذلق فى هذه المحادثة لم يكن نابعا من شعور تافه بالغضب، ولكنه نابع من رغبتى فى حماية نفسى من الآمال الكاذبة. لقد كان "بوب" يتبنى الطريق الإيجابى، وكنت سأشعر أنا بشعور أفضل لو جعلت الأمر يمر دون جدال. وإننى على يقين من أن "بوب"، وقطعًا "جامى" قد انتابهما شعور سيئ بسبب الأمور المحبطة التى ذكرتها، ومجرد التفكير فى أننى مشاكسة ومعارضة يضفى علىَّ مزيدًا من مشاعر الاستياء. عليك

أن "تقاتل بشكل صحيح" أو تختلف بشكل صحى؛ ليس مع زوجك فحسب، وإنما مع كل المحيطين بك.

وإليكم تلك الملحوظة البسيطة الأخيرة، لقد تعلمت أيضًا ألا أتناول نصف رطل من الحلوى على معدة خاوية.

لا للاستغراق فى صغائر الأمور

لقد ساعدنى عملى البحثى حول كيفية "القتال بشكل صحيح" على الحصول على مكتبة مميزة مكونة من العديد من الكتب التى تتناول مواضيع الزيجات والعلاقات.

قال "جامى": "إن أى شخص سيلقى نظرة على هذه الأرفف سيعتقد أن زواجنا يمر بأزمة".

فسألته فى اندهاش: "وما سبب ذلك؟".

"انظرى إلى ما لديك من كتب هنا. *The Seven Principles for Making Marriage Work, Love is Never Enough, Babyproofing your Marriage, Uncoupling, One May Hurt'* كان سينتابنى القلق أنا نفسى لو لم أكن أعرف ما تعملين عليه".

فقلت له: "ولكن هذه المواد عظيمة، فهى تضم الكثير من العمل البحثى المذهل".

"بالتأكيد، ولكن الناس لا يهتمون بقراءة هذه النوعية من الكتب إلا إذا كانت لديهم بعض المشكلات".

ربما كان "جامى" محقًّا فى ذلك، ولكننى كنت سعيدة لوجود سبب يدفعنى لدراسة أحدث ما توصلت إليه الأبحاث حول الزيجات والعلاقات. وقد تعلمت الكثير بالفعل. لقد تعلمت، على سبيل المثال، أن هناك اختلافًا جوهريًّا بين أسلوب الرجل والمرأة فى التعامل مع الألفة والمودة. فعلى الرغم من أن الرجال والنساء يتفقون على أهمية التشارك فى النشاطات والتحدث بوضوح مع بعضهم، فإن فكرة النساء عن الألفة والمودة تعنى الدخول فى محادثة مع الشريك وجهًا لوجه، ولكنها تعنى بالنسبة للرجل العمل أو المزاح مع الشريك وهما جالسان إلى جوار بعضهما البعض.

وهكذا، فعندما سألنى "جامى": "هل ترغبين فى مشاهدة مسلسل *The Shield*؟ فهمت من عينيه، أن مشاهدتنا للمسلسل معًا تعنى بالنسبة له قضاء وقت ممتع معًا، ولم يكن يعنى: "وقت نمضيه فقط فى مشاهدة التلفاز ونحن فى حالة خرس عائلى".

فأجبته: "يالها من فكرة رائعة!" وعلى الرغم من أن الاستلقاء على الفراش لمشاهدة مسلسل بوليسى لم يكن بالأمر الرومانسى، فإننى شعرت بالرومانسية بمجرد أن اتكأنا على الوسادات بارتياح.

وقد تكون معايير الرجال المحدودة أو المنخفضة تلك عن الألفة، هى السر وراء كون الرجال والنساء، على حد سواء، يجدون أن العلاقات مع النساء أكثر حميمية وألفة وإمتاعًا عن العلاقات مع الرجال. إن شعور النساء بالتعاطف تجاه الآخرين أكبر بكثير من شعور الرجال (على الرغم من أنهما يحملان نفس القدر من التعاطف تجاة الحيوانات، أيًّا كانت دلالة هذه المعلومة) إن المعيار الحقيقى لعدم الشعور بالوحدة، بالنسبة لكل من الرجال والنساء، فى واقع الأمر، هو مقدار الوقت الذى يمضيه كل منهما فى التواصل مع النساء، الأمر الذى أجده مثيرًا. أما الوقت الذى يمضى مع الرجال فلا يصنع أى فارق.

وإن معرفتى بهذه المعلومة جعلتنى أغير من توجهى مع "جامى". أنا أحب "جامى" من كل قلبى، وأعلم أنه يبادلنى نفس الشعور، وأعلم أن فى مقدورى الوثوق به ثقة عمياء، إلا أننى غالبا ما يصيبنى الإحباط، لأنه لا يرغب مطلقًا فى الدخول معى فى مناقشات حميمة مطولة. وكنت أتمنى تحديدًا لو كان يهتم بعملى اهتمامًا أكبر. تعمل شقيقتى "إليزابيث" كاتبة تليفزيونية، وكم أحسدها لأن لها شريكتها فى عملية الكتابة والتى تدعى "سارا". وتدخل كلاهما كل يوم فى محادثات مطولة حول كتاباتهما وخططهما المهنية. أما أنا فليس لدىَّ أى شريك أو زميل عمل أتجاذب معه أطراف الحديث حول قضايا العمل، ولذا أردت أن يلعب "جامى" هذا الدور معى.

وكذلك توقعت أن أكون قادرة على إلقاء كل ما تحتويه جعبتى من مخاوف فى حِجْر "جامى"، فتجدنى دائمًا ما أبدأ محادثاتى معه بجمل افتتاحية مؤرقة مثل "كم أَشعر بالقلق من عدم قدرتى على إظهار أفضل ما لدىَّ"، أو "إننى لا أجيد العمل التواصلى" أو "ماذا لو كانت كتاباتى سيئة؟" وكان من الواضح أن "جامى" ليست لديه الرغبة فى الدخول فى مثل هذه المحادثات، الأمر الذى كان بدوره يقودنى إلى

الشعور بالغضب. لقد أردت أن يساعدنى على التعامل مع مشاعر القلق والشك فى قدراتى التى كانت تنتابنى.

وإن معرفتى بأن كلًّا من الرجال والنساء يلجأون للنساء التماسًا للتفهم والمودة أظهرت لى أن "جامى" لم يكن يتجاهلنى بدافع قلة الاهتمام أو الحب؛ وإنما كان ذلك نتيجة لعدم قدرته على منح هذا النوع من الدعم. إن "جامى" لم تكن لديه القدرة على الدخول فى مناقشات مطولة حول ما إذا كان علىَّ إنشاء مدونة إلكترونية أو حول الطريقة التى ينبغى علىَّ هيكلة كتابى من خلالها. لم يكن يرغب فى تمضية ساعات فى محاولة رفع ثقتى بذاتى. ولم يكن مطلقًا ليلعب دور شريك الكاتبة الذى عليه أن يكون جزءًا من كل شىء، ولم يكن من المنطقى أن أتوقع منه لعب هذا الدور. وإذا كنت فى حاجة إلى مثل هذا النوع من الدعم، فعلىَّ البحث عن سبيل آخر للحصول عليه. ولم يغير إدراكى هذا من سلوكه - ولكنى توقفت عن الشعور بالاستياء منه.

وقد لاحظت كذلك أننى كلما ازداد شعورى بالضيق، ازدادت معه عدم رغبة "جامى" فى التحدث عن الأمر.

قلت له فى إحدى الليالى: "أتدرى، إننى أشعر بقلق بالغ، وكم أتمنى لو حاولت أن تساعدنى على تغيير هذا الشعور إلى ما هو أفضل. وأرى أنه كلما ازداد شعورى بالاستياء، قلت رغبتك فى التحدث معى".

فأجابنى: "إننى فقط لا أطيق رؤيتك حزينة".

لقد تجلى لى شىء جديد، فلم يكن "جامى" مصغيًا جيدًا لحديثى بسبب سوء طباعه، ولكن الحقيقة هى أنه، علاوة على كونه غير معتاد بطبيعته على الحوارات المطولة، كان يحاول كذلك تجنب أى موضوع قد يثير ضيقى، لأنه وجد أنه من المؤلم بالنسبة له رؤيتى وأنا حزينة. وعلى الرغم من أن إدراكى لتلك الحقيقة لم يعفه من مسئوليته أمامى بشكل كامل، فقد كنت، فى بعض الأحيان، فى حاجة ماسة إلى مستمع جيد يصغى إلىَّ بتعاطف، وكان هذا واجبه حتى لو لم يكن يرغب فى لعب هذا الدور - إلا أننى أصبحت متفهمة الآن لوجهة نظره.

وقد دفعتنى محادثتنا تلك إلى التفكير فى مدى تأثير سعادتى على جامى والآخرين. لقد سمعت من قبل تلك الحكمة التى تقول "إن الزوجة السعيدة هى سر الحياة السعيدة"، أو بعبارة أخرى: "لو لم تكن أمى سعيدة، فلن يكون هناك أى شخص سعيد". لقد بدا لى ذلك فى البداية كشىء عظيم. مرحى، إن الأمر كله

يعتمد على إرضائى أنا! ولكن إذا كانت هذه المقولات حقيقية بالفعل، فهذا يعنى تحملى لمسئولية مهولة.

لقد تساءلت من قبل عما إذا كان مشروع سعادتى يتسم بالأنانية، نظرًا لأنه ذاتى فى جوهره ويركز على سعادتى الشخصية. صحيح أننى أتمكن من إسعاد الآخرين عندما أبحث عن سعادتى الشخصية؛ حيث كنت أحاول من خلال مشروع سعادتى ألا أخاطب "جامى" بعصبية وغضب كما كنت أحاول الضحك على مزحاته. ولكن الأمر كان يصل إلى ما هو أبعد من ذلك، فكونى سعيدة، يؤهلنى بصورة أكبر لجعل كل من حولى أكثر سعادة.

إن الأشخاص السعداء بصفة عامة أكثر تسامحًا، وأكثر عونًا و سخاءً، وأكثر قدرة على التحكم فى ذواتهم، وأكثر قدرة على مواجهة الإحباطات عن هؤلاء التعساء الذين لا تسكن السعادة قلوبهم. على الجانب الآخر، غالبًا ما يكون التعساء منغلقين على أنفسهم، ومتحفزين، وعدائيين، ومستغرقين فى ذواتهم. لقد قال "أوسكار وايلد" ذات مرة: "إن المرء لا يكون سعيدًا دومًا عندما يكون فى حال طيبة، ولكن المرء يكون دومًا فى حال طيبة عندما يكون سعيدًا".

إن للسعادة تأثيرًا قويًا للغاية على الزواج تحديدًا، هذا لأن الأزواج يتأثرون بسهولة بحالة بعضهم البعض المزاجية. إن زيادة معدل السعادة بنسبة ٣٠٪ لدى أحد الأزواج تؤدى تلقائيًّا إلى رفع معدلات السعادة لدى الطرف الآخر، وكذلك فإن انخفاض معدل السعادة يقود بدوره إلى انحدار مستويات السعادة لدى الطرف الآخر. (وليس ذلك فحسب؛ فقد أذهلتنى معرفة أن هناك ما يسمى بظاهرة "التوافق الصحى" بين الزوجين، والتى تشير إلى أن السلوكيات الصحية بين الشريكين تندمج مع بعضها البعض، حيث إنهما يلتقطان عادات بعضهما البعض الجيد والسيئ منها، فيما يتعلق بعادات تناول الطعام، وممارسة التدريبات الرياضية، وزيارة الأطباء، والتدخين، أو معاقرة الكحوليات.

أعلم تمامًا أن "جامى" يريدنى سعيدة. بل إننى كلما بدوت سعيدة فى واقع الأمر، ازادت محاولات "جامى" لإسعادى أكثر، وفى الوقت الذى أكون فيه تعيسة - يدخل "جامى" فى حالة من عدم الحراك. وهكذا، فقد جعلت من بين قراراتى الخاصة بمحاولة إسعاد نفسى "عدم الاستغراق" فى المخاوف والأحزان، خاصة مع "جامى".

قطعًا سوف أطلع "جامى" على ما يثير قلقى إذا ما وجدت أننى فى حاجة حقيقية لمشورته أو دعمه، ولكننى لن أغرقه بمشكلاتى البسيطة أو التافهة.

وقد سنحت لى الفرصة للالتزام بقرارى هذا فى صباح أحد أيام السبت. وقد كانت لحظة نادرة من الهدوء. كان "جامى" يقوم بتنظيف الفوضى التى خلفها من إعداد فطيرته المحلاة، وكانت "إليزا" مستغرقة فى مشاهدة فيلم "Harry Potter"، وكانت "إليانور" مشغولة بتلوين جميع صفحات كتاب التلوين الخاص بها بقلم شمع أخضر اللون، وكنت أنا أتفقد بريدى الإليكترونى، وذلك حين فتحت خطابًا يبدو برىء المظهر أرسلته الشركة الخاصة ببطاقتنا الائتمانية لأكتشف بنهاية الخطاب أنه تم إلغاء بطاقتنا الائتمانية لوجود ثغرة فيه، وسيتم إرسال بطاقة جديدة لنا ورقم ائتمانى جديد.

فتملكنى الغيظ والغضب. سيكون علىَّ الآن الذهاب لكل حساب يعتمد على رقم البطاقة الائتمانية القديم حتى أقوم بتحديثه وإعلامهم بالجديد. ولم أكن أحتفظ بقائمة بتلك الحسابات. وهكذا لم تكن لدىَّ أدنى فكرة عن الحسابات التى تحتاج إلى تغيير: حسابات السداد التلقائى الخاصة بنا، وحساب موقع "أمازون"، وعضويتى فى صالة الألعاب الرياضية،.....وماذا أيضًا؟ وقد كانت هذه العبارة مهمة للغاية، فليس هناك مجال للاعتذار، أو التحجج بأنه خطأ من جانب الشركة. وقد كان هذا من نوع المهام الذى يقودنى إلى حالة من الجنون؛ حيث إنه يستنفد الكثير من الوقت الثمين والطاقة الذهنية، ولكن عند انتهائه، أكون فى حال أفضل من حالى عند بدئى فى العمل عليه.

قلت لـ"جامى" وأنا استشيط غضبًا: "لا أصدق هذا ! لقد قاموا بإلغاء بطاقتنا الائتمانية بسبب خطئهم هم!" لقد كنت على وشك شن هجوم لاذع على الشركة والبدء فى الإسهاب فى التحدث عن هذه المشكلة عندما تبادرت لى فكرة: "لا للاستغراق فى صغائر الأمور" فتوقفت. لمَ ينبغى علىَّ إفساد هذه اللحظة الهادئة بغضبى؟ إن سماع أحدهم يضج بالشكوىَ أمر متعب سواء كنت فى حالة مزاجية جيدة أم سيئة وسواء كانت الشكوى فى محلها أم لا. فأخذت نفسًا عميقًا وتوقفت وأنا ألوم نفسى، وكان كل ما تفوهت به بنغمة من الهدوء الذى أجبرت نفسى عليه: "أوه، حسنًا".

نظر إلىَّ جامى بدهشة، ثم بدا عليه الارتياح. ربما علم الجهد الذى بذلته لكبح جماح نفسى والسيطرة عليها. وعندما نهضت لأحضر بعض القهوة، وقف "جامى" ليحتضننى دون أن يقول أى شىء.

تقديم دلائل الحب

لم أنس مطلقا شيئًا كتبه "بيرى ريفردى" وكنت قد قرأته فى الجامعة:"ليس هناك حب، ولكن هناك فقط دلائل على الحب". فمهما كان مقدار الحب الذى أحمله فى قلبى، لن يرى الآخرون سوى أفعالى التى تترجم هذا الحب.

وعندما ألقيت نظرة على جدول قراراتى، لاحظت أن هناك بعض البنود مثل "التخلص مما هو قديم وتنظيم الفوضى" كانت تحظى بالكثير من علامات "صح" إلى جوارها، بينما كانت هناك قرارات أخرى أضع إلى جوارها علامة خطأ. فقد كنت مثلاً أبلى بلاءً حسنًا مع قرار "الذهاب إلى النوم مبكرًا" عن ذلك القرار الذى يقول: "لا تتوقع المديح أو الإطراء". وكان القرار الخاص بـ"تقديم دلائل للحب" لحسن الحظ من نوع القرارات التى يمكن أن تصبح عادة جميلة بسهولة.

كانت هناك بعض السبل السهلة لإظهار حبى. ونظرًا لأن الناس أكثر عرضة أو ميلًا بنسبة ٤٧٪ (لاأدرى كيف توصلوا إلى هذه النسبة؟!) للشعور بالتقرب والحميمية من الفرد الذى يعبر عن حبه كثيرًا، عن ذلك الذى نادرًا ما يفعل ذلك، فقد بدأت فى قول "أحبك" لجامى بمناسبة وبدون مناسبة. كما بدأت فى كتابة "أحبك" فى نهاية الرسائل الإلكترونية التى أبعثها له. وبدأت كذلك فى معانقة جامى بصورة أكبر - وكذلك معانقة المقربين لى من أفراد أسرتى غير "جامى". إن العناق يحد من الشعور بالتوتر، ويقوى مشاعر القرب والحميمية، ويقلل من الشعور بالألم. وفى إحدى الدراسات، وجد أن الأشخاص الذين طلب منهم معانقة أحبائهم خمس مرات يوميًّا لمدة شهر - على أن يكون هدفهم معانقة أكبر قدر ممكن من المقربين إليهم - قد أصبحوا أكثر سعادة.

وكان هناك بعض الأشياء التى أقوم بها على نحو صحيح بالفعل، فنظرًا لأننى لم أكن أرغب فى أن تكون رسائلى الإلكترونية لـ"جامى" عبارة عن رسائل تذكيرية ببعض الأمور، أو مجرد رسائل تحتوى على أسئلة مزعجة، فقد اعتدت على أن أرسل

له أيضًا بين الحين والآخر رسائل ممتعة تحتوى على أخبار مثيرة أو قصص مرحة عن ابنتينا.

وفى أحد الأيام، بينما كنت أسير بجوار مكتب "جامى" فى منتصف البلدة وأنا فى طريقى لأحد الاجتماعات، توقفت لأتصل به من هاتفى.

وسألته: "هل أنت على مكتبك؟".

"نعم، لماذا؟".

"انظر لأسفل على سُلم دار عبادة سانت بارثولوميو، لقد كانت تلك فى الجهة المقابلة لمكتب "جامى"، "هل ترانى وأنا ألوح لك؟".

"نعم انظرى ها أنت ذا، وإننى ألوح لك أنا أيضًا".

إن تمضية بعض الوقت فى ممارسة ذلك التعبير البسيط عن الحب، غمرنى بشعور رائع استمر لساعات طويلة بداخلى.

وعلى الرغم من بساطة تلك التعبيرات، فإنها حققت تغيرًا مدهشًا فى تفاعلاتنا معًا. وقد سنحت لى الفرصة للتعبيرعن حبى بشكل آخر أيضًا؛ حيث كان موعد عيد ميلاد حماتى "جودى" قد اقترب.

إن الآباء والأجداد يلعبون دورًا كبيرًا فى حياتنا. يعيش والداى "كارين" و"جاك كرافت" فى مدينة كانساس حيث نشأتُ، ولكن أحدهما أو كليهما يقوم بزيارتنا مرة كل بضعة أشهر، كما نذهب نحن إلى مدينة كانساس لزيارتهم على الأقل مرتين فى العام. وتكون مثل هذة الزيارات مكثفة حيث نجتمع معًا ونتساءل، ما الذى سنفعله معًا جميعًا - اليوم؟ ويكون أمامنا أشياء متنوعة. أما والدا جامى فيعيشان بالقرب منا تمامًا، فهناك منزل رفيع وحيد يفصل بين بناية شقتهما وبناية شقتنا. وعندما نتمشى فى الجوار غالبًا ما نراهما يتوجهان ناحيتنا وهم فى طريقهما إلى المقهى أو إلى السوق - فنرى "جودى" بشعرها فضى اللون مرتدية أوشحتها الجميلة، ويكون بوب بصحبتها بمشيته الصارمة وقبعته الصوفية.

ومن حسن حظ زواجنا، أننى و"جامى" متفقان على أهمية علاقتنا بوالدى كل منا، ومن ثم فقد كان من الطبيعى بالنسبة لى التفكير فى عيد ميلاد "جودى". وإذا سألنا "جودى" عن الكيفية التى ترغب فى الاحتفال بعيد مولدها من خلالها، ستجيب بأنها لا تهتم بالاحتفال. ولكنك إذا كنت ترغب حقًا فى معرفة الكيفية التى يرغب الآخرون فى أن يعامَلوا من خلالها، سيكون عليك النظر إلى الكيفية التى

يتصرفون من خلالها وليس ما *يقولون*. وإن "جودى" إحدى أكثر الأشخاص الذين قابلتهم تحملاً للمسئولية؛ إنها لا تنسى أى التزام مطلقًا، وإذا ما فشلت فى القيام بشيء تجدها تقول إنها ستفعله نيابة عنك. كما أنها لا تنسى مطلقًا المواعيد المهمة. وعلى الرغم من أنها تقول ان تبادل هدايا أعياد الميلاد أو غيرها من المناسبات لا يهمها كثيرًا، فإنه ليس هناك من يقدم هدية رائعة ومغلفة بعناية واهتمام أكثر منها. حتى أنها تقدم لنا هديا فى كل عام من ذكرى زواجنا وتكون هذه الهدايا بشكل يتناسب مع المناسبة أو الطقس الخاص بكل عام: ففى عيد زواجنا الرابع، وهو عيد الأزهار والفاكهة، قدمت لنا لحافًا جميلًا مرسومًا عليه تصميمات جميلة من الأزهار والفاكهة، وفى عيد زواجنا العاشر الذى تناسب مع اكتشاف ذكرى القصدير والألمونيوم أهدتنا عشر علب من ورق الألمونيوم.

أما "جامى" ووالده وشقيقه "فيل"، فلا يجيدون التخطيط لاحتفالات أعياد الميلاد. فى الماضى، كنت أقوم بتذكير "جامى" عند اقتراب موعد عيد ميلاد "جودى" وكنت ألح عليه لوضع الخطط الخاصة بكيفية الاحتفال باليوم، وبعد ذلك أجد منه موقفا سلبيًا وكأن لسان حاله يقول: "لقد أخبرتك أننى لا أجيد ذلك"، عندما لا يسير الاحتفال على ما يرام. ولكن العمل على مشروع سعادتى لم يذهب سدى، ورأيت أن الحل اللازم لهذه المشكلة هو: أن أتولى هذا الأمر بنفسى.

إننى أعلم تمامًا نوع الحفلات التى يمكن أن تحبها "جودى". إنها لن تحب قطعًا الحفلة المفاجئة وستفضل نوع الحفلات الأسرية الذى يقام فى المنزل. وكانت "جودى" تحب التفكير والتدبير أكثر بكثير من الإنفاق والتبذير، ومن ثم فإن الهدايا المصنوعة فى المنزل ستعنى لها الكثير وستحبها أكثر من أية هدية أخرى يتم شراؤها من أحد المتاجر، وإنها تحب الوجبة المصنوعة فى المنزل أكثر من أية وجبة مقدمة فى مطعم فاخر. ولحسن الحظ كان "فيل"، شقيق زوجى، وزوجته طاهيين موهوبين ويديران شركة لتوصيل الأطعمة المعدة فى المنازل، وهكذا فإن الوجبة ستكون مصنوعة فى المنزل وسيكون لها مذاق الوجبات المقدمة فى المطاعم الفارهة أيضًا.

لقد تخيلت الأمر كما لو كان حلمًا وكان كل ما أحتاج إليه هو سُلطة تنفيذ هذا الحلم وتحويله إلى حقيقة.

فاتصلت بشقيق زوجى فى مكتبه: "مرحبًا يا بوب، أنا أتصل بك من أجل التحدث عن الخطط الخاصة بحفل عيد ميلاد جودى".

"ولكن أليس من المبكر التحدث فى ذلك الآن؟".

"لا، ليس مبكرًا، خاصة لو كنا نرغب فى التخطيط لشىء مميز. وأعتقد أن علينا ذلك".

صمت للحظة.

ثم قال: "حسنًا، لقد كنت أفكر بـ...".

فقلت مقاطعة: "طبعًا لدىَّ فكرة، إذا كنت ترغب فى سماعها أعتقد أن الأمر سيكون ممتعًا".

قال بارتياح: "طبعًا، ما الذى يدور فى رأسك؟".

وافق "بوب" فى الحال على خطتى. وكان من القادرين على التعامل مع العديد من المهام والالتزامات الأسرية المرهقة، إلا أن هذا النوع من المشاريع لم يكن يحتاج إلى جهد كبير منه. كما أن كل أفراد الأسرة قد تعاونوا فى سعادة فى واقع الأمر. لقد كانوا يرغبون جميعًا فى أن تحظى "جودى" بعيد ميلاد رائع، ولكنهم لم يميلوا إلى القيام بهذا العمل التخطيطى اللازم لإنجاح الحفل.

وفى محاولتى لتحقيق حلمى أو رؤيتى، سيطرت بشكل تام على الأمور. وقبل موعد الحفل ببضعة أيام، قمت بإرسال رسالة إلكترونية إلى "جامى"، و"بوب"، و"فيل"، و"لورين"، ويحسب لهم أننى لم أتلق أى رد معارض أو فاحش من جانب أى منهم:

مرحبًا جميعًا ـــــ لم يتبق سوى أربعة أيام على حفل عيد ميلاد "جودى".

نريد كومة من الهدايا المغلفة بشكل جيد، وهذا يعنى العمل من جانبكم جميعًا! فشخص واحد لن يكفى!

"بوب": لقد قمت أنا و"إليزا" بتغليف هديتك. هل ستحضر معك العصائر؟

"جامى": هل قمت بشراء الهدية الخاصة بك وبى؟

"فيل" و"لورين": ما الذى ستعدونه للعشاء ـ هل هناك أى شىء مميز يمكننى القيام به؟ وما الوقت الذى ستحتاجون إليه من أجل الوصول؟ وأى نوع من المشروبات تودون احتساءها إلى جانب الطعام؟ وهل ذكرتم أنكم ستصنعون بطاقات بقائمة الطعام؟ أعتقد أن "جودى" ستجد ذلك ممتعًا.

إليكم جميعًا: أعلم أننى سأعرض نفسى للهجوم والسباب من جانبكم إذا ما وذكرتم أن كون الحفل أسريًا لا يعنى ارتداء ملابس من نوعية "لقد نهضت من على الأريكة لتوى لحضور الحفل". فمن غير المناسب ارتداء ملابس مشابهه لما نرتديه فى المنزل، ولكنى لن أخبركم بذلك، فأنتم تعرفون هذه المعلومة قطعًا من تلقاء أنفسكم. وكل ما عليكم تذكره هو أن

روح المناسبة واهتمامكم بها هو ما سيجعل هذه الليلة رائعة.

كم سيكون هذا ممتعًا!

لقد قمت بالكثير من الإعدادات من أجل هذا الحفل. فقمت أنا و"إليزا" بالذهاب لأحد متاجر الفخار، حيث قامت "إليزا" بتزيين أطباق العشاء بعبارات مسرحية، تعكس شغف جدتها وعاطفتها. وقد أمضينا ساعة رائعة (نعم ساعة كاملة) فى البحث عبر موقع Colette's Cakes لاختيار أفضل وأجمل كعكة لصنعها. وقمت أنا و"جامى" بتصوير فيديو على أسطوانة مدمجة يحتوى على "إليزا" وهى تنشد أغنية "جودى" المفضلة، بينما كانت "إليانور" تحبو أثناء ذلك.

وفى ليلة الحفل، وقبل الموعد المحدد لوصول الجميع فى السادسة مساءً، بدأت فى الدخول فى حالة القلق والتوتر التى تسبق الدقيقة الأخيرة من عملية التنظيم. تحب أمى إقامة الحفلات، وقد ورثت عنها الميل أو القابلية للشعور بالقلق والتوتر الذى يسبق الحفل، وهو ما نطلق عليه "عصاب المضيفة" أى اضطرابها العصبى، ومن المفترض على أفراد الأسرة الواعين أن يبتعدوا عن أنظار المضيفة حتى لا يزيدوا من عصبيتها، إلا إذا كانوا متقبلين لأن تفرغ شحنتها فيهم فجأة. ولكن عندما ظهر "جامى" من مخبئه فى الساعة السادسة وتسع وعشرين دقيقة كان مرتديًا سروالاً كاكى اللون وقميصًا ذا نقوش مربعة، وبدون حذاء.

فاستغرق الأمر دقيقة منى لتمالك أعصابى قبل أن أقول بنغمة مرحة حريصة: "أتمنى لو ترتدى شيئًا ألطف من هذا".

بدا "جامى" كما لو استغرق دقيقة قبل أن يجيبنى: "سأرتدى سروالاً ألطف من هذا، هل هذا حسن؟" ثم صعد وارتدى سروالاً وقميصًا مختلفًا، وارتدى حذاءه أيضًا.

وجرى الحدث كما أردته تمامًا. وقبل أن يذهب الكبار للعشاء، تناولت الحفيدتان شطائر سلطة الدجاج، وهى أكلة "جودى" المفضلة، مع جدتهما. وقدمنا كعكة عيد الميلاد بينما كانت الفتاتان لا تزالان مستيقظتين، حتى ينشدا لجدتهما "عيد ميلاد سعيد" ويتناولا قطعة منها. ثم اصطحبت الصغيرتين إلى فراشهما، وجلسنا نحن لتناول العشاء (الطعام الهندى المفضل لـ"جودى").

قالت "جودى" للجميع بينما وقفوا للذهاب: "لقد كانت أمسية رائعة حقًّا. لقد

أحببت كل شىء فيها: الهدايا، الطعام، الكعكة - لقد كان كل شىء رائعًا حقًّا. بدت "جودى" مستمتعة بالحفل استمتاعًا حقيقيًّا، وقد استمتع الجميع بلعب دور فى تنظيم هذا الحفل، ولكنى أعتقد أن سعادتى واستمتاعى بالأمر قد فاق الجميع. لقد كنت *سعيدة* لأن كل شىء سار على ما يرام.

لقد أكد هذا الحفل حقيقة الوصية الثالثة من وصاياى الإثنتى عشرة: "أن أتصرف على النحو الذى أرغب فى الشعور به". وعلى الرغم من أننى ربما أكون قد توقعت أن تنظيم الحفل قد يصيبنى بالامتعاض، فإن التصرف بأسلوب ودود ومحب فى واقع الأمر، قد عزز من مشاعرى المحبة تجاه جميع أفراد أسرتى، خاصة "جودى".

ويجب أن أعترف بأننى كنت أشعر فى بعض الأحيان، قبل القيام بهذا الحفل، أن "جامى" والآخرين لم يكونوا يقدروننى بالقدر الكاف. لقد كنت سعيدة لتنظيمى للحفل، وكنت سأشعر بالضيق لو كان شخص آخر تولى هذا الدور بدلاً منى، ولكنى لا أزال أرغب فى الحصول على الثناء والإطراء. لقد أردت أن يقول كل من "جامى"، و"بوب"، و"فيل": "واو، مذهل، لقد صنعت حقًّا ليلة بارعة ومبهرة! نشكرك جزيلاً على تخطيطك الذكى الخلاق والبارع للحفل!" ولم يكن هذا ليحدث؛ لذا فقد تجاهلت الأمر، وأقنعت نفسى بأننى قد فعلت ذلك *لنفسى*.

ولكن "جامى" كان يعرفنى جيدًا. وبينما كانت "جودى" تفتح هداياها، سحب "جامى" علبة من أحد الأرفف وأعطانى إياها.

وقال: "*هذه لك*".

فقلت وأنا أشعر بالدهشة والسعادة فى ذات الوقت: "*لى أنا؟* ولماذا أحصل على هدية؟" لم يجبنى "جامى"، ولكننى كنت أعلم السبب.

وفتحت العلبة لأجد بها قلادة جميلة مصنوعة من الخرز الخشبى اللامع، فقلت: "كم أحبها!" وحاولت ارتداءها. ربما لم يكن ينبغى علىَّ انتظار العرفان، ولكن "جامى" محق فى توقعه، فقد كنت أنتظره.

لعل أحد أعظم مباهج الوقوع فى الحب هو الشعور بأن أكثر شخص مميز واستثنائى فى العالم قد اختارك *أنت* من دون سائر البشر. وأتذكر كم شعرت بالدهشة بعد أن

قابلت "جامى" فى الغرفة وأنا فى كلية الحقوق فاعترفت قائلة: "إننى لم أره من قبل مطلقًا". فلم أكن أستطيع تخيل كيف يستطيع أى شخص أن يمنع عينيه من الانجذاب إلى "جامى" عندما يمشى فى الممر متجهًا إلى صالة تناول الغذاء.

ولكن الأزواج مع مرور الوقت يتعاملان مع بعضهما البعض كأمر مسلم به. إن "جامى" هو قدرى، وتوأم روحى، وهو كل حياتى. ولذا فإننى غالبًا ما أتجاهله.

ولتعلم أنك كلما أسرعت فى استجابتك لحاجة زوجك للاهتمام والرعاية، ازدادت قوة زواجكما وثباته - ولكن للأسف من السهل على المرء الوقوع فى الكثير من العادات السيئة التى قد تؤثر على الزواج. فكثيرًا ما أسمع نفسى وأنا أتمتم دون اهتمام "مممم" وعيناى ملتصقتان بالكتاب الذى فى يدى ردًّا على مزحة قالها "جامى" أو عندما يبدأ فى محادثة معى. وكما أن للزواج تأثيرًا سلبيًّا غريبًا على بعض مستويات التواصل العميقة بين الزوجين. فربما خاض معظم المتزوجين تجربة سماع أزواجهم يبوحون بسر مذهل لأحد الغرباء فى حفل شواء؛ فمن الصعب الدخول فى محادثة تأملية فاحصة مع الزوج فى خضم ضجيج وجلبة الحياة اليومية الزوجية.

ولقد وقعت فى العادة الزوجية السيئة التى جعلتنى أقل مراعاة لزوجى "جامى" عن مراعاتى للآخرين. وكجزء من قرارى الخاص بـ "تقديم دلائل على الحب"، حاولت التفكير فى هدايا أو مجاملات بسيطة أقدمها لـ"جامى". فى إحدى الليالى عندما كان هناك بعض الأصدقاء فى زيارتنا، وبعد أن عرفت المشروبات التى يودون تناولها، سألت "جامى" بلطف، "وماذا عنك يا جامى؟ ما الذى ترغب فى تناوله؟". عادة ما أخشى أن أهتم بالضيوف وأنسى زوجى، وهكذا بدا على "جامى" الاندهاش والسرور بعد أن سألته على هذا النحو وأبديت اهتمامى به. وذات مرة سقطت حقيبة يده الصغيرة التى يضع فيها أدواته الشخصية عند السفر فتلف ما فيها، فقمت بشراء حقيبة جديدة له وملأتها بأدوات جديدة. وكذلك اشتريت العدد الجديد من مجلة *Sports Illustrated* وتركته له على الطاولة، حتى يتمكن من رؤيته عند دخوله من باب الشقة عائدًا من العمل.

ومن سبل التأكد أنك تبدى اهتمامًا حقيقيًا بزوجك هو تمضية وقت خاص بمفردكما، وينصح خبراء الحياة الزوجية بأن يمضى الزوجان وقتًا بعيدًا عن الأطفال خارج المنزل فى مواعيد مسائية بأحد الأماكن المفضلة لديهما. ولكن من

بين التحديات التى واجهتنى فى مشروع سعادتى، كان تحديد أى الوصايا التى يمكننى تجاهلها، وقد وجدت أننى غير قادرة على التحمس لأمر "المواعدة المسائية" مع "جامى" خارج المنزل. لقد كنت أنا و"جامى" نخرج كثيرًا، إلى مدارس الأطفال، والعمل، أو زيارات الأصدقاء. وكنا نحب المكوث فى المنزل كلما أمكننا ذلك. وقد كرهت فكرة إضافة بند جديد على جدولى.

كما أننى قد رأيت أن "جامى" لن يتفق مع هذه الفكرة مطلقًا.

إلا أن "جامى" قد فاجأنى عندما عرضت عليه الفكرة بقوله: "يمكننا القيام بذلك إذا أردتى، فربما يكون ممتعًا لو ذهبنا لمشاهدة فيلم فى السينما، أو ذهبنا لتناول العشاء معًا. ولكننا نخرج معًا كثيرًا، وأعتقد أنه يكون من اللطيف أيضًا لو مكثنا معًا فى المنزل". فاتفقت معه على هذا الرأى، ولكنى كنت سعيدة بسبب اتفاقه معى على الهدف، على الرغم من عدم تحمسه الشديد لفكرة الخروج.

وعلاوة على تجاهلى لبعض نصائح الخبراء، التمست النصح أيضًا من غير الخبراء. ففى إحدى الليالى لم يكن لدى أصدقائى الكثير لقوله حول الكتاب الذى اخترنا قراءته والتناقش حوله، فطلبت من صديقة لى أن تقدم لى بعض الاقتراحات عن الزواج.

قالت إحدى الصديقات: "عليكما الذهاب للفراش معًا فى نفس الوقت، فإن ذلك سيعود عليكما حتمًا بشىء جيد سواء كان ذلك فى صورة نوم هانئ، أو التحدث مع بعضكما البعض، أو حتى ممارسة العلاقة الحميمة".

"لقد أخبرنى رئيسى فى العمل أن سر الزواج الناجح هو تجاهل التحدث فى ثلاثة أمور مؤرقة على الأقل كانت قد حدثت خلال اليوم".

"إننى وزوجى لا ننتقد بعضنا البعض مطلقًا على أكثر من شىء واحد فى كل مرة".

"لقد قال جداى اللذان استمر زواجهما لاثنين وسبعين عامًا أنه على كل زوجين ممارسة لعبة خارجية فى الهواء الطلق مثل التنس أو الجولف، ولعبة داخل المنزل مثل لعبة الكلمات "سكرابل" أو اللعب بالبطاقات، بشرط أن يلعباها معًا".

وعندما عدت إلى المنزل، أخبرت "جامى" عن هذا الأمر، وفى اليوم التالى أحضر معه لعبة الطاولة لنلعب معًا بها.

لقد كنت أعمل على تقديم دلائل على الحب عندما قررت أن أصل لأعلى مستوى ممكن من التعبير عن حبى لزوجى وهو: أسبوع كامل من الحب و "اللطف المثير".

ولكن ماذا أعنى بـ"اللطف المثير"؟ إن اللطف المثير بالنسبة لى أشبة بالرياضات التى تنطوى على شىء من المخاطرة، مثل القفز من مرتفعات شاهقة، أو القفز بالمظلات، والتى كانت تستفز ما هو أبعد من طاقتى المعتادة، والتى أظهرت لى عمقًا جديدًا بداخلى. ولكن ممارسة "اللطف الشديد" لا تتطلب الخروج بعيدًا عن المنزل. وقد كنت *شديدة اللطف* مع "جامى" لمدة أسبوع كامل. لا انتقادات! لا إلحاح! لا تذمر ولا شكوى! حتى أننى عرضت عليه أن آخذ حذاءه لمكان التصليح قبل أن يطلب منى ذلك!

وقد ذكرنى هذا التوجه بتبنى موقف شديد اللطف، أن أهدف إلى الوصول لمعايير أعلى بسلوكياتى بصفة عامة، فلم يكن من الصحيح أن أظهر اهتمامًا أكبر تجاه أفراد أسرتى وأصدقائى أكثر من الذى أظهره لزوجى "جامى"، حب حياتى. قطعًا لن تخلو حياتنا من الخلافات، ولكن ينبغى أن أكون قادرة على تمضية أكثر من أسبوع دون التذمر معه. لقد كان شهر فبراير بأكمله، بطريقة ما، شهر التدرب على اللطف الشديد مع "جامى"، نظرًا لأن قراراتى عامة كانت تعمل لصالح "جامى" أيضًا. ولكنى فى هذا الأسبوع تحديدًا، سأصل بلطفى وعذوبتى مع "جامى" إلى مستويات مفاجئة غير مسبوقة.

لقد كنت غالبًا ما أركز على الأشياء التى كانت تضايقني: لقد أجل "جامى" عملية جدولة القرارات المهمة الخاصة بنا، كما أنه لم يجب على الرسائل الإلكترونية التى بعثتها له، فضلا عن أنه لا يقدر ما أقوم به حتى تسير حياتنا بشكل هادئ. لقد كان علىَّ التوقف عن هذا التوجه، والتركيز على الأشياء التى أحبها فيه بدلاً من ذلك. إنه شخص عطوف، ومرح، وذكى، ومراع، ومحب، وطموح، ولطيف، وأب صالح، وابن صالح أيضًا، كما أنه يحسن معاملة أبوىَّ. كما أنه يتمتع بقدر كبير من المعلومات فى موضوعات مختلفة. هذا فضلاً عن أنه شخص مبدع، ومجد، ورحب الصدر. إنه يقبلنى كل ليلة ويقول لى "أحبك" قبل ذهابنا إلى النوم، ويقترب منى فى الحفلات ويضع ذراعة حولى، ونادرًا ما يتعصب ضدى أو ينتقدنى. كما أن رأسه لايزال مغطى بالشعر ولم يتحول إلى شخص أصلع بعد.

وفى صباح اليوم التالى من قرارى بأن أكون شديدة اللطف معه، سألنى "جامى"

بتردد: "أرغب فى النهوض والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أولًا ثم بعد ذلك سنرى ماذا سنفعل. هل تمانعين فى ذلك؟"، لقد كان جادًّا فى أمر الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

وبدلًا من أن أرمقه بنظرة موجعة أو أصيح فيه قائلة: "حسنًا، ولكن تحرك بسرعة حتى تعود بسرعة، لقد وعدنا الطفلتين بأننا سنصحبهم إلى المتنزه"، قلت له ببساطة: "بالتأكيد، لا مشكلة!".

لكن الأمر لم يكن سهلًا.

إن دقيقة من إعادة تقييم الأمر ساعدتنى كثيرًا، فبم كنت سأشعر لو كان "جامى" زوجى من نوع الرجال الذى لا يرغب فى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية على الإطلاق، أو الأسوأ من هذا، ماذا لو كان غير *قادر على ذلك*؟ إن لدىَّ زوجًا رياضيًّا رائعًا، فكم أنا *محظوظة* لأنه يرغب فى الذهاب إلى صالة الألعاب.

وخلال أسبوع الرقة والعذوبة واللطف، عندما كان "جامى" يتسلل لغرفة نومنا من أجل الحصول على قيلولة، كنت أتركه لينام بينما أعد أنا وجبة الغداء لـ"ليزا" و"إليانور"، وكنت أحافظ على نظافة الحمام بدلًا من أتركه يعج بالزجاجات ومعجون الأسنان، وقد قام "جامى" باستئجار فيلم *The Aristocrats* فقلت له: "ياله من فيلم رائع!" وتوقفت عن إلقاء أغلفة الحلوى فى كل مكان بالشقة. وعلى الرغم من أن الإفصاح عن هذا مثير للشفقة، إلا أن كل هذه الأمور تطلبت قدرًا كبيرًا من ضبط النفس من جانبى.

ونظرًا لأننى اتخذت قرارًا بأن أكون شديدة اللطف هذا الأسبوع، لم أعنف "جامى" على أنه قد ألقى بصحيفتى "ذا إكونومست" و"إنترتانمينت ويكلى" اللتين لم أكن قد قرأتهما بعد. وعندما استيقظت فى صباح اليوم التالى وجدت أن الأمر حقًّا لم يكن مهمًّا وشعرت بارتياح لأننى لم أتذمر بشأنه.

وقد اتبعت دومًا الحكمة التى تقول: "لا تجعل الشمس تغرب وأنت غاضب". والتى كانت تعنى بشكل عملى، أن أتخلص من أى ضيق بأسرع ما يمكن أن يكون، حتى أتأكد من أن الفرصة أمامى للتخلص من المشاعر السيئة قبل أن أخلد إلى النوم. إلا أننى قد اندهشت، رغم ذلك، من معرفتى من خلال عملى البحثى أن الفكرة المعروفة حول التنفيس عن الغضب، ليست إلا هراء وكلامًا فارغًا. فليس هناك دليل على أن صحة الاعتقاد بأن "إخراج شحنة الغضب" أمر صحى أو بناء. بل إن الأبحاث قد

أظهرت فى واقع الأمر، أن التعبير عن الغضب بعدائية لا يريح المرء، بل يضخم من الشعور بالغضب. وإن عدم التعبير عن الغضب، على الجانب الآخر، غالبًا ما يسمح لهذا الغضب بالاختفاء دون أن يترك آثارًا قبيحة.

وإن هذا الأسبوع أيضًا جعلنى أفكر فى مدى استعدادى أو قبولى وقبول "جامى" لتلقى الأوامر من بعضنا البعض. من المقبول قطعًا القول بأن الأشخاص المتزوجين يمضون وقتًا طويلًا فى ملاطفة بعضهما البعض من أجل القيام بالعديد من المهام المنزلية المختلفة، وإن قدرة الزوجين على التعاون فى التعامل مع هذة المهام اليومية يعد سرًّا عظيمًا من أسرار الزواج السعيد. كثيرًا ما أتمنى أن يكون فى مقدورى أن أقول لـ"جامى": "اتصل بالمتجر" أو "قم بإخراج الأطباق من غسالة الأطباق"، وأن أجعله يطيعنى دون تردد. وإننى على يقين من أنه يتمنى لو أن يقول لى: "لا تأكلى خارج المطبخ" أو "أعثرى على مفاتيح القبو"، وأن يجعلنى أطيعه. وهكذا، فقد حاولت القيام بكل ما يقوله لى عن طيب خاطر، دون الدخول معه فى جدال.

ومع مرور الأيام، شعرت قليلًا بنوع من الاستياء لأن "جامى" لم يلاحظ فوزه بأسبوع من المعاملة اللطيفة الطيبة. ثم أدركت أنه ينبغى علىَّ أن أكون مسرورة لأنه لم يلاحظ ذلك، لأن ذلك دليل على أن أسبوع اللطف الشديد لم يكن يختلف بشكل كبير عن حياتهما اليومية المعتادة.

وقد أثبت هذا الأسبوع مدى قوة الوصية التى تقول "تصرف على النحو الذى ترغب أن تشعر به"؛ فنظرًا لأننى كنت أعامل "جامى" بلطف شديد، وجدت نفسى أشعر بحنو وعطاء أكبر تجاهه. وعلى الرغم من أن هذه التجربة كانت مهمة للغاية، فإننى شعرت بالارتياح عند انتهاء الأسبوع. فلم أكن لأستطيع الاستمرار فى هذا اللطف المكثف أكثر من ذلك، فقد كان لسانى يؤلمنى من كثرة عضى له.

• • •

بينما كنت أقوم بملء جدول قراراتى فى الأمسية الأخيرة من شهر فبراير، أذهلنى مدى التقدم الذى حققته فى مشروع سعادتى. إن عملية مراجعة قراراتى أولًا بأول وتحميل نفسى مسئولية كل يوم يمر علىَّ، كان له تأثير كبير بالفعل على سلوكياتى، هذا على الرغم من عدم وصولى حتى لشهر مارس بعد. لقد اتخذت عشرات القرارات فى حياتى - فقد كنت أتخذ قرارات جديدة مع بداية كل عام جديد منذ

أن كنت فى التاسعة أو العاشرة من عمرى. ولكن احتفاظى بجدول القرارات الذى ابتكرته هذا قد أهلنى للالتزام بهذه القرارات بشكل أكبر من أى وقت مضى. لقد أدركت الحقيقة البديهية التى يتعلمها طلبة كلية التجارة: "يمكنك إدارة ما يمكنك قياسه" وقد وجدت كيف نجح هذا المفهوم فى حالتى نجاحًا حقيقيًّا.

ومع نهاية شهر فبراير أدركت شيئًا آخر مهمًّا. لقد شعرت بالحيرة لوقت طويل بسبب محاولتى للوصول إلى نظرية عامة للسعادة، وفى مساء أحد الأيام، وبعد محاولات عديدة فاشلة، وصلت إلى أهم صيغة ممكنة لمعنى السعادة.

لقد تبادرت إلى ذهنى هذه الصيغة بينما كنت فى مترو الأنفاق. كنت أقرأ كتابًا لـ"برونو فرى" و"ألويز ستويتزار" تحت عنوان *Happiness and Economics* وتوقفت للحظة لتأمل معنى عبارة قابلتنى: " لقد اتضح أن السعادة والتعاسة والرضا بالحياة جميعًا أشياء منفصلة". وكنت قد قرأت لتوى بحثًا، يحمل المعنى نفسه تقريبًا، والذى أظهر أن السعادة والتعاسة (أو بصورة علمية، التأثر الإيجابى والتأثر السلبى) ليستا جانبين أو وجهين متضادين لنفس الشعور - إنهما شعوران مستقلان وينتابان المرء ويتركانه بشكل منفصل. وفجأة، وبينما كنت أقلب هذه الأفكار فى رأسى وكذلك خبراتى التى عشتها حتى الآن، تكشفت لى الأمور، وطرأت على ذهنى معادلة السعادة على حين غرة، لدرجة أننى شعرت أن راكبى المترو الآخرين إلى جوارى قد رأوا مصباحًا يضىء فوق رأسى.

فحتى أنعم حقًّا بالسعادة، فإننى فى حاجة إلى التفكير فى الشعور بالرضا، والشعور بالاستياء، والشعور بالمواءمة.

إنها عبارة أو صيغة بسيطة، لكنها عميقة للغاية، وتبدو كأنها من نوعية العبارات التى يمكنك أن تقرأها على غلاف مجلة، ولكن كم تطلب منى الأمر جهدًا مهولاً حتى أصل إلى إطار ينظم و يستخلص كل شىء قد تعلمته.

فحتى أكون سعيدة على العمل على توليد المزيد من المشاعر الإيجابية، وذلك حتى أزيد من مقدار البهجة، والمتعة، والحماسة، والامتنان، والحميمية، والصداقة فى حياتى. ولم يكن هذا بالشىء الذى يصعب فهمه. وكذلك، فقد كنت فى حاجة إلى التخلص من مصادر المشاعر السيئة أو السلبية، وذلك حتى أقلل من معاناتى من مشاعر الذنب، والندم، والخجل، والغضب، والحسد، والملل، والتوتر، وهو الأمر الذى يسهل فهمه أيضًا. وبعيدًا عن شعورى "بالرضا" الشديد أو "الاستياء" الشديد،

رأيت أيضًا أننى كنت بحاجة إلى التفكير فى *الشعور بالمواءمة*.

إن مفهوم "الشعور بالمواءمة" مفهوم مراوغ ومحير فى ذاته: فهو يعنى أن أعيش الحياة التى من المفترض بى أن أعيشها. أما فى حالتى الخاصة، فعلى الرغم من أننى كنت أبلى بلاء حسنًا فى مهنة المحاماة، فإنه كان هناك شعور غير مريح يطاردنى - بأننى لم أكن أفعل "ما يفترض" بى فعله. والآن، وعلى الرغم من أن عملى ككاتبة يعد مصدرًا "للشعور بالرضا" و"الشعور بالاستياء"، فإننى أشعر معه "بالمواءمة".

ويعنى "الشعور بالمواءمة" أن تعيش الحياة المناسبة لك - سواء كان ذلك فى عملك، وحياتك الاجتماعية، وغير ذلك. وكذلك فإن هذا الشعور مرتبط بالفضيلة: القيام بواجباتك، والعمل على الوفاء بالتوقعات التى حددتها لنفسك. وقد يتضمن "الشعور بالمواءمة" بالنسبة لبعض الأشخاص اعتبارات أقل أهمية: مثل الوصول إلى مكانة معينة فى العمل أو مستوى معيشى محدد.

وبعد مرور الدقائق القليلة الأولى، زال الشعور بنشوى اكتشاف صيغتى الخاصة بالسعادة، وأدركت حينها أن هذه المعادلة لم تكن مكتملة تمام الاكتمال. لقد كانت مفتقرة لعنصر مهم. وبحثت فى السبب الذى يفسر حقيقة كون الناس مبرمجين على السعى بشكل دائم، وفى حالة مستمرة من الكد والكفاح من أجل الوصول للسعادة. إننا على سبيل المثال نميل إلى الاعتقاد بأننا سنكون أكثر سعادة، ولو بقدر ضئيل، فى المستقبل عن الحاضر. وإن الشعور بالغاية أو وجود هدف أمر غاية فى الأهمية فيما يتعلق بالسعادة. إلا أن صيغتى لم تضع هذه الملاحظات فى الاعتبار، أخذت فى البحث عن المفهوم المفقود - هل هو السعى؟ التقدم؟ الغاية؟ الأمل؟ لم تكن أى من هذه الكلمات هى ما أبحث عنه. ثم فكرت فى بيت كتبه "وليام بالتر ييتس" يقول فيه: "إن السعادة ليست الفضيلة ولا المتعة، لا هذا ولا ذاك، وإنما هى ببساطة التنمية. إننا نكون سعداء عندما ننمى أنفسنا". وقد أظهرت الأبحاث المعاصرة الأمر نفسه: وهو أن السعادة لا تكمن فى البلوغ للهدف، وإنما فى عملية السعى للوصول لهذا الهدف. إن التنمية هو ما يجلب لنا السعادة.

قطعًا هى ما يفسر السعادة التى نشعر بها عند التدرب لخوض سباق ركض لمسافة طويلة، أو تعلم لغة جديدة، أو ممارسة هواية جمع الطوابع، أو عند مساعدة الأطفال على تعلم الكلام، أو من خلال الطهو بطريقتك الخاصة عند تنفيذ الوصفات التى يتضمنها كتاب *Julia Child Cookbook* . لقد كان أبى لاعب تنس عظيمًا، وقد

لعب الكثير من مباريات كرة التنس أثناء مرحلة بلوغى. ولكنه فى مرحلة ما بدأ فى لعب الجولف، ومع الوقت توقف عن لعب التنس. وسألته عن سبب ذلك فأجاب: "إن مهارتى فى التنس كانت تنحدر تدريجيًّا، أما لعبى للجولف فكان يتحسن".

إن الناس قادرين للغاية على التكيف، وإننا سريعًا ما نتمكن من تعديل أو تكييف أنفسنا على ظروفنا الحياتية الجديدة - الجيد منها والسيئ - ونعتبرها شيئًا عاديًّا. وعلى الرغم من أن ذلك يساعدنا عندما يسوء الموقف، فإنه يعنى أيضًا أنه عندما تتحسن الظروف المحيطة، نأخذ المميزات الجديدة أو وسائل الراحة التى حظينا بها كأمر مسلم به ولا نشعر بحلاوتها. وتلك الحالة هى حالة "طاحونة الملذات" كما يطلقون عليها (أى زيادة المتطلبات الاقتصادية للفرد وتوقعاته ورغباته بنفس معدل زيادة دخله، بحيث لا تحقق هذه الزيادة أية إضافة إلى سعادته، أى يظل الحال كما هو عليه، مثل الجرى على المشاية الكهربية ويظل الفرد فى موضعه)، وتجعل من السهل عليك الشعور بالاعتياد على الأشياء التى تجلب لك "شعورًا بالسعادة"، مثل شرائك لسيارة جديدة، أو ترقيك فى العمل، أو شراء مكيف هواء، بحيث لا يدخل وجود مثل هذه الأشياء السعادة إلى قلبك. ولكن مناخ التنمية يعوض ذلك الشعور محققًا التوازن. فقد تتخذ غرفة السفرة التى اشتريتها سريعًا كأمر مسلم به، ولكن العناية بحديقتك سوف تجلب لك شعورًا بالبهجة والدهشة مع دخول كل فصل ربيع. إن التنمية مهمة بمعناها الروحانى، وأعتقد أن التنمية فى الحياة الزوجية تجلب شعورًا بالسعادة كذلك. وعلى الرغم من أن هناك من يصرون على أن المال لا يمكنه شراء سعادة، على سبيل المثال، فإنه سيكون شيئًا رائعًا للغاية لو كسبت هذا العام مالًا أكبر من الذى كان لديك العام الماضى.

وهكذا فقد وصلت إلى صيغتى النهائية،، وقد داهمتنى ووجدت أنها مهمة لدرجة أننى أطلقت عليها "الحقيقة الأولى الساطعة" - علىَّ أن أطمئن الآن إلى أننى لدىَّ على الأقل حقيقة ساطعة قبل انتهاء العام. إن الحقيقة الساطعة الأولى هي: حتى *أكون سعيدة علىَّ التفكير فى الشعور بالرضا، والشعور بالاستياء، والشعور بالمواءمة، فى مناخ من التنمية.*

اتصلت بـ"جامى" لحظة وصولى إلى المنزل وقلت له: "أخيرًا وجدتها، لقد توصلت إلى الصيغة الخاصة بسعادتى! إنها عبارة من جملة واحدة، ويمكننى من خلالها الربط بين جميع الدراسات، وجميع النهايات المفتوحة التى كانت تقودنى إلى

الجنون".

قال "جامى" بحماس شديد: "هذا عظيم!" ثم صمت.

فسألته "ألا ترغب فى سماع المعادلة؟" لقد قررت ألا أتوقع من "جامى" لعب دور شريكتى فى الكتابة - ولكن فى بعض الأحيان أيضًا يكون عليه بذل أفضل ما لديه.

فقال: "قطعًا أود سماعها، ما هى الصيغة؟".

حسنًا، لقد كان يحاول. وربما كان هذا من صنع مخيلتى، ولكن بدا لى أننى فى الوقت الذى كنت أحاول فيه بذل جهد كبير أن جامى كان يبذل جهدًا فى المحاولة هو الآخر. لم أستطع وضع يدى على هذا الشىء المختلف، ولكنه أصبح محبًّا بصورة أكبر. لم يكن "جامى" مهتمًّا كثيرًا بالتحدث عن السعادة - لقد شعر فى واقع الأمر، أنه شهيد حماستى التى لا تنضب تجاه هذا الموضوع - ولكنه بدأ فى تغيير المصابيح دون أن أحتاج إلى الإلحاح عليه للقيام بالأمر. وبدا أنه أكثر اهتمامًا بالرد على رسائلى الإلكترونية. وقد اشترى لنا لعبة الطاولة. وقد سألنى عن صيغتى الخاصة بالسعادة.

عندما تفكر فى السعادة فى حياتك الزوجية، فقد تشعر برغبة ملحة أو دافع قوى فى التركيز على شريك حياتك، والتأكيد على أهمية تغيره حتى تزداد سعادتكما الزوجية. ولكن الواقع هو، أنك لا تستطيع تغيير أى شخص سوى نفسك. لقد أخبرتنى صديقة لى أن "شعار زواجها" كان: *"إننى أحب زوجى ليو، كما هو"*. وإننى أحب "جامى" كما هو. لا أستطيع دفعه إلى تحسين آدائه فيما يتعلق بالمهام المنزلية، ولكنى أستطيع فقط إيقاف نفسى عن التذمر والإلحاح - وهو الأمر الذى قد يجعلنى أكثر سعادة. عندما تتخلى عن توقعاتك بتغيير شريك حياتك، سيقلل ذلك من شعورك بالغضب والاستياء، كما يخلق ذلك مناخًا أكثر مودة ورحمة فى الحياة الزوجية.



مارس

ارتق بأهدافك

العمل

- قم بإنشاء مدونة إلكترونية
- استشعر متعة الفشل
- اطلب المساعدة
- اعمل بذكاء
- استمتع الآن

إن السعادة عنصر مهم وحيوى بالنسبة للعمل، كما أن العمل عنصر مهم وحيوى للسعادة. ومن بين نتائج تبنى الإيمان بأن "الحياة ليست عادلة"، اتضح أن الأشخاص السعداء يتفوقون على أقرانهم الأقل سعادة. فالسعداء يعملون لساعات أطول كل أسبوع، كما أنهم يعملون أكثر فى أوقات فراغهم أيضًا. هذا فضلاً عن أنهم أكثر تعاونًا، وأقل أنانية، وأكثر رغبة فى تقديم يد العون للآخرين - ويكون ذلك على سبيل المثال، من خلال مشاركة معلومة ما، أو عدم التقاعس عن مساعدة زميل. ومن ثم، ونظرًا لمساعدتهم للآخرين، يجنح الآخرون إلى تقديم يد العون لهم فى المقابل. وكذلك، فإنهم يكونون أفضل أداءً عند العمل مع غيرهم، وذلك نظرًا إلى أن

الناس غالبًا ما تفضل العمل مع هؤلاء الذين ينعمون بسعادة أكبر، وأيضًا من هم أقل قابلية لإظهار سلوكيات عكسية أو غير مرغوبة من إنهاك، تغيب، عمل غير مثمر أو الاعتراض على العمل أو خلافات العمل أو سلوكيات انتقامية عن أقرانهم من العاملين الأقل سعادة.

وكذلك، فإن السعادة تصنع قادة أكثر فاعلية. فالقادة الأكثر سعادة أكثر قدرة على تولى المهام الإدارية، مثل قيادة فريق العمل، أو الإلمام بالمعلومات. ويظهرون بمظهر أكثر حزمًا وثقة فى أنفسهم عن غيرهم من القادة الأقل سعادة. كما أنهم يبدون أكثر ودًّا، ودفئًا، بل وحتى أكثر جاذبية من *الناحية الشكلية*. وقد أظهرت الدراسات أن الطلبة الذين كانوا أكثر سعادة خلال مرحلة الجامعة، كانوا أكثر قدرة على كسب أموال أكثر وهم فى منتصف الثلاثينات من عمرهم - دون أن تكون لديهم أية ثروة ليبدأوا بها. إن السعادة يمكن أن تحقق فارقًا عظيمًا فى حياتك العملية.

وقطعًا تعد السعادة عنصرًا مهمًّا فى العمل، نظرًا إلى أن العمل يشغل مساحة كبيرة من وقتنا؛ حيث يعمل معظم الأمريكيين لسبع ساعات أو أكثر يوميًّا. كما أصبح الوقت الممنوح للإجازات يتضاءل. وعلاوة على ذلك، يمكن للعمل أن يكون مصدرًا للعديد من العناصر اللازمة لعيش حياة سعيدة: توفر مناخ من التنمية والتواصل الاجتماعى والمتعة والشعور بالقيمة والأهمية، وتقدير الذات.

كلما شعرت بالحزن، يعيد العمل إلى نفسى البهجة. يقول لى "جامى" فى بعض الأحيان عندما يجدنى غارقة فى حالة نفسية سيئة: "لماذا لا تذهبين إلى مكتبك قليلًا؟" وحتى لو لم أكن أشعر برغبة فى العمل، فبمجرد دخولى إلى المكتب، واستشعارى أن هناك شيئًا سأنجزه، أو التفكير، أو حتى مجرد التشتت عن الحزن يخرجنى من الحالة المزاجية السيئة التى أكون عليها.

ونظرًا لأن العمل عامل حيوى للسعادة، فيمكن أن يركز مشروع السعادة الخاص بشخص آخر على اختيار العمل المناسب. أما أنا فقد خضت بالفعل تحولًا كبيرًا فى حياتى المهنية، قادنى إلى الشعور بالسعادة فى عملي. لقد بدأت حياتى العملية فى مجال المحاماة والقانون، وعشت تجربة عظيمة فى هذا المجال. ولكن عندما اقتربت فرصة عملى مع القاضية "ساندرا أوكنر"، لم أتمكن من معرفة المهنة التى أرغب فيها فى المرحلة التالية.

وخلال هذا الوقت، قمت بزيارة صديقة لى فى شقتها، والتى كانت فى المرحلة النهائية من الدراسة الجامعية فى كلية التربية، ولاحظت حينها وجود العديد من الكتب الدراسية الثخينة المتفرقة هنا وهناك فى حجرة معيشتها.

سألتها وأنا أتصفح عبر الصفحات الممتلئة الباهتة: "هل هذا هو ما يطلبون منك قراءته فى دراستك؟".

فقالت: "نعم، ولكن هذا هو ما أقرأه فى وقت فراغى على أية حال".

ولسبب ما، لفتت هذه الإجابة العادية انتباهى، ودفعتنى إلى أن أطرح على نفسى هذا السؤال: "ماذا فعلت فى وقت فراغى؟" فبقدر حبى للأعمال الكتابية، لم أمض ثانية واحدة فى قراءة الموضوعات القانونية أكثر من اللازم. كنت فى هذا الوقت أؤلف كتابًا (والذى صدر فيما بعد تحت عنوان *Power Money Fame Sex*)، وقد تبادر إلى ذهنى أننى ربما أقوم بالكتابة من أجل العيش. وقد اقتنعت عبر الأشهر القليلة التالية، بأن هذا ما أردت القيام به.

إننى إنسانة طموح وأتمتع بروح المنافسة، ولكن لم يكن من السهل أن أبتعد عن حياتى القانونية وشهاداتى التى حصلت عليها كمحامية وأن أبدأ حياتى المهنية من الصفر. وإن عملى كرئيسة تحرير لمجلة (ذا يال لو جورنال)، وحصولى على جائزة فى الكتابة القانونية؛ كانت بالأمور شديدة الأهمية فى عالم القانون. ولكنها خارج عالم القانون لم تكن تتمتع بأهمية على الإطلاق. إلا أن طموحى رغم ذلك كان أحد العوامل التى دفعتنى إلى ترك عالم القانون. وكنت قد أصبحت مقتنعة تمامًا بأن الشغف يعد عاملًا حيويًّا ولا غنى عنه لنجاح المرء فى حياته المهنية. إن هؤلاء الذين يحبون عملهم، يجلبون إلى عملهم قدرًا من الحماسة والقوة التى لا يمكن أن تتحقق مع الاجتهاد وحده. وكان بإمكانى رؤية ذلك فى زملائى بمهنة المحاماة الذين يعملون بالمحكمة العليا، فقد كانوا يقرأون الصحف القانونية من أجل الاستمتاع، ويتحدثون خلال أوقات الغذاء عن القضايا القانونية المختلفة، لقد كانت جهودهم تشعرهم بالحماسة والطاقة، أما أنا فلم يسر الأمر معى على هذا النحو.

وقد اتضح أن الحماسة أكثر أهمية لإتقان العمل من القدرة الفطرية على القيام بالعمل؛ حيث إن أكثر العوامل أهمية فى تطوير خبرة ما هى رغبتك فى ممارستها. ومن ثم يرى خبراء الحياة المهنية، أنه من الأفضل لك أن تسعى إلى الالتحاق بوظيفة

تحبها، نظرًا إلى أنك ستكون أكثر حماسة لممارستها، ومن ثم ستكتسب خبرات فيها بشكل أسرع وستتمتع بميزة تنافسية فيها.

وكم أحب الكتابة، والقراءة، والبحث، وتدوين الملاحظات، والتحليل، والنقد (حسنًا، إننى لا أحب عملية *الكتابة* بمعنى الحب، إلا أنه من الناحية العملية ليس هناك كاتب يحب الجزء الخاص بالكتابة) وعندما أعيد التفكير فى الماضى أجد أنه كان يحمل بعض الشواهد على أننى رغبت فى أن أكون كاتبة. لقد كتبت قصتين، وهما حبيستى أحد الأدراج الآن. كنت أمضى معظم أوقات فراغى فى القراءة، كما كنت أقوم بتدوين قدر هائل من الملحوظات دون سبب واضح. وقد تخصصت فى اللغة الإنجليزية، ولعل الدليل الأكبر هو أننى كنت أعمل على تأليف كتاب فى وقت فراغى.

لماذا لم أفكر قبل ذلك فى أن أجعل الكتابة مهنتى التى أكسب منها عيشى؟ ربما كانت هناك أسباب عدة، ولعل أهمها هو حقيقة أنه كان من الصعب علىَّ أن أكون نفسى: "أن أكون جريتشين". قال: "إرازموس": "إن أقصى درجات سعادة الإنسان هى أن يكون نفسه". وعلى الرغم من أن هذا بدا أمرًا سهلًا، فإنه كان دومًا بالشىء الصعب بالنسبة لى. وهذا هو السبب الذى جعلنى أضع وصية "كونى جريتشين" على رأس وصاياى الاثنتى عشرة.

هذا وقد كانت لدىَّ فكرة عن الشخص الذى *أتمنى* أن أكون عليه، وهو الأمر الذى يشوش على فهمى لحقيقة نفسى. وفى بعض الأحيان كنت أتظاهر باستمتاعى بنشاطات لم أكن فى واقع الأمر أستمتع بها؛ مثل التسوق، أو الاهتمام بأشياء لا تثير اهتمامى فى واقع الأمر، مثل السياسة الخارجية. والأسوأ من ذلك أننى تجاهلت رغباتى واهتماماتى الحقيقية.

وكانت نصيحة "تظاهر بالأمر حتى تشعر به" وسيلة فعالة لتغيير حالتى المزاجية بصورة لحظية مؤقتة؛ حيث إننى اتبعت وصيتى الثالثة "بأن أتصرف بالطريقة التى أرغب فى الشعور بها"؛ ولكن ذلك لا يعد بالمبدأ الأساسى الجيد عندما يتعلق الأمر بالقرارات الحياتية الكبرى. وقد تمكنت من خلال هذا التظاهر من الدخول أو الاستغراق فى نشاطات وقضايا لا تهمنى على وجه التحديد، ولكن حماستى الزائفة قد أصبحت باهتة مقارنة بالشغف الذى كنت أشعر به عند قيامى بأشياء أجدها مثيرة حقًّا بالنسبة لى.

إن المعرفة بالذات هى إحدى السمات التى تعجبنى كثيرًا فى شقيقتى. إن "إليزابيث" لا تتشكك قط فى طبيعتها، فإنها تعرفها تمام المعرفة. أما أنا فقد قمت فى المدرسة بممارسة الهوكى (على الرغم من أننى لم أكن رياضية على الإطلاق)، واخترت دراسة مادة الفيزياء (التى كنت أكرهها)، وتمنيت لو كنت أبلى بلاءً حسنًا فى الموسيقى (ولم أكن كذلك). ولكن لم يكن ذلك هو الحال مع "إليزابيث"، فقد كانت دائمًا وأبدًا صادقة مع نفسها. فعلى نقيض العديد من الأشخاص، لم تندم مطلقًا لحبها للقصص البسيطة الدارجة أو المسلسلات التليفزيونية، وهو التوجه الذى رسخته حقيقة عملها فكاتبة قصص تليفزيونية للمراهقين (ومن بين أعمالها الأولى المفضلة لدىَّ *The Truth About Love* و *Prom Season*)، ثم أصبحت بعد ذلك كاتبة تليفزيونية. لدرجة أننى أتساءل فى بعض الأحيان عما إذا كنت لأصبح كاتبة ما لم تتجه "إليزابيث" للكتابة أولًا. أتذكر حديثى معها بينما كنت لا أزال فى مرحلة صراع نفسى بشأن اتخاذ القرار.

قلت لها: "إننى قلقة بشأن شعورى بأهميتى، إن العمل فى مجالات مثل القانون، أو التمويل، أو السياسة سيجعلنى أشعر بأهميتى".

وقد توقعت منها أن تقول لى شيئًا مثل "إن الكتابة لها كيانها" أو "يمكنك العمل فى شىء آخر إذا لم تكونى تحبينها" ولكنها كانت أكثر ذكاء من ذلك.

قالت: "أتعلمين، لقد كانت لديك دومًا الرغبة فى الشعور بكيانك، وسوف تملكين هذه الرغبة للأبد. وربما يكون هذا هو السبب الذى دفعك لدخول كلية الحقوق. ولكن هل عليك أن تتركى ذلك يحدد عملك التالى؟".

"حسنًا....".

"لقد قمت بالفعل بأعمال ذات شأن عظيم مثل عملك فى المحكمة العليا، ولكن هل تشعرين بكيانك فى هذا العمل".

"ليس بشكل كبير".

"وأظن أنك لن تشعرى به مطلقًا، حسنا. لا تتركى ذلك يحدد قراراتك".

ولقد توليت منصبًا آخر فى لجنة الاتصالات الفيدرالية - ثم قررت أن أخوض حياة مهنية جديدة وأن أعمل كاتبة. وقد كان من المرعب اتخاذ الخطوة الأولى تجاه حياة مهنية غير مألوفة وغير مجربة بالنسبة لى، ولكن ما سهل هذا التحول هو أننى و"جامى" كنا ننتقل من واشنطن إلى نيويورك وأن "جامى" قد قرر أن يغير حياته

المهنية هو الآخر. وبينما كنت أقوم أنا بقراءة كتاب حول كيفية كتابة عرض أو اقتراح لكتاب، كان "جامى" يتلقى دروسًا ليلية فى المحاسبة المالية.

لقد كان ترك المحاماة لاحتراف الكتابة أعظم خطوة اتخذتها فى حياتى حتى أصبح نفسى، "أن أكون جريتشين". لقد قررت أن أفعل ما رغبت فى القيام به، وقد تجاهلت أى خيارات أخرى، والتى ربما تكون مشجعة للغاية بالنسبة للآخرين مادامت لا تناسبنى.

وهكذا، إذا لم تتضمن أهدافى لهذا الشهر إعادة تقييم عملى، فما الذى تتضمنه؟ لقد أردت أن أضفى على حياتى العملية مزيدًا من الطاقة، والإبداع، والفاعلية. ليس هناك من يحب العمل المعتاد والروتينى مثلى، ولكنى قررت أن أدفع نفسى للتعامل مع تحديات العمل التى تدفعنى لاستكشاف نطاقات غير مألوفة. لقد فكرت فى سبل تمكننى من العمل بفاعلية أكبر من خلال تخصيص وقت أكبر يوميًّا للقراءة والكتابة - وكذلك قضاء مزيد من الوقت مع من حولى. وربما الأكثر أهمية من ذلك، أن أهتم بتذكير نفسى دومًا كم أنا إنسانة محظوظة، لأن حماستى التى أتمتع بها فى صباح كل يوم يتبع الإجازة هى الحماسة نفسها التى تغمرنى فى أمسيات أيام العمل.

قم بإنشاء مدونة إلكترونية

لقد أظهرت أبحاثى أن مواجهة التحديات والحداثة عناصر قوية من شأنها أن تقودك إلى السعادة. إن تعرض المخ لمفاجأة ما يحفزه، وإن التعامل مع الموقف غير المتوقع بنجاح يمد العقل بشعور قوى بالرضا. إنك إذا قمت بأشياء جديدة مثل زيارة متحف للمرة الأولى أو تعلمت لعبة جديدة أو سافرت إلى مكان جديد، أو التقيت بأشخاص جدد؛ تكون أكثر قابلية للتمتع بالسعادة من هؤلاء الذين يتمسكون بما هو مألوف.

وتلك هى إحدى مفارقات السعادة، فإننا نسعى للتحكم فى حياتنا فى حين أن كل ما هو غير المألوف وغير المتوقع مصادر حقيقية لسعادتنا. والأكثر من ذلك، هو أنه بسبب طبيعة الحداثة التى تتطلب مزيدًا من العمل والجهد من المخ، فإن التعامل مع المواقف الجديدة يحفز استجابات انفعالية أكثر ويجعل مرور الوقت وكأنه أكثر بطئًا وأكثر ثراءً. قال لى أحد الأصدقاء بعد أن رزق بمولوده الأول: "من بين الأسباب التى تجعلنى أحب إنجاب أطفال هو أن الوقت يمر ببطء مع ذلك الحدث. لقد شعرت

أنا وزوجتى بأن العمر قد مر بنا سريعًا، ولكن مع مولد "كلارا" بدا كأن الزمن قد توقف، لقد بدا كل أسبوع كأنه دهر كامل، يا لها من سعادة غامرة".

وهكذا، فقد صار السؤال الذى يطرح نفسه الآن هو كيف يمكننى أن أجعل عنصرى التحدى والتجديد أو الحداثة جزءً من مشروع سعادتى؟ لقد أردت اختيار هدف متعلق بأشياء أخرى أحب القيام بها، فلن أتلقى دروسًا فى العزف على الكمان، ولن أتلقى دروسًا فى رقصة الصلصا، مهما كانت آراء الخبراء. وعند هذه النقطة بينما كنت أفكر فى السبيل لتحقيق ما أريد فى هذا الشأن اقترحت على وكيلة أعمالى الأدبية إنشاء مدونة إلكترونية.

فقلت لها: "ولكنى لا أعرف كيف يمكننى ذلك، إنه أمر تقنى للغاية، وإننى بالكاد أستطيع استخدام المسجلات الرقمية الحديثة".

فقالت: "إن إنشاء مدونة أمر سهل للغاية هذه الأيام، فكرى فى الأمر، أراهن أنك ستستمتعين به حقًّا".

لقد غرست بقولها هذا بذور الفكرة فى رأسى، وقررت حينها أن الأمر يستحق المحاولة. ولقد أقنعتنى قراءتى للأبحاث حول أهمية مواجهة التحديات فى الشعور بالسعادة بأنه علىَّ تأهيل نفسى للتعامل مع هدف كبير وصعب. وليس هذا فحسب؛ فإننى إذا ما تمكنت من إنشاء مدونة، سأتواصل بذلك مع أشخاص آخرين لديهم نفس اهتماماتى، وستكون المدونة بمثابة المصدر الذى سيمكننى من التعبير عن ذاتى، وستمنحنى فرصة محاولة إقناع الآخرين ببدء مشروع سعادتهم الخاص.

وعلى الرغم من السعادة الكبرى الموعودة التى كانت تنتظرنى من هذا المشروع، فإننى شعرت بالتخوف. لقد أصابنى القلق من الوقت والجهد اللذين سيستهلكهما إنشاء المدونة، فى الوقت الذى كنت أشعر فيه بضغط فى الوقت وفى طاقتى الذهنية بالفعل. لقد تطلب منى الأمر اتخاذ قرارات لم أكن مستعدة لاتخاذها، كما أنه سيعرضنى للنقد والإخفاق بشكل يومى، وسأشعر بالحماقة جراء ذلك.

وقد تصادف فى هذا التوقيت أننى قد التقيت بزميلين لديهما مدونتان خاصتان بهما، ولقد منحانى النصيحة التى كنت فى حاجة إليها للبدء. وربما كانت هذه اللقاءات السعيدة نتاجًا للتناغم الكونى وتحالفه معى: "فعندما يستعد التلميذ، يحضر المعلم". أو ربما كانا بمثابة نموذجين لمدى فاعلية تحقيق هدفى. أو ربما أصبحت محظوظة فحسب.

وقد اقترحت صديقة لى اقتراحًا: " استعينى بموقع Typepad ، إن هذا هو ما استخدمته". وكانت صديقتى تلك قد أسست مدونتها عن المطاعم ووصفات الطعام، وأضافت: "ولتجعلى مدونتك بسيطة، ويمكنك إضافة المزيد إليها بعد ذلك عندما تتضح الصورة لك".

وقالت ناصحتى الثانية مُصرة، وهى صاحبة مدونة قانونية: "وقومى بإضافة المزيد ومتابعة مدونتك كل يوم". وقد أصابنى ذلك بالفزع، فقد كنت أخطط لمتابعتها ثلاث مرات أسبوعيًّا فقط، وأضافت قائلة: "وعندما تبعثين برسالة إلكترونية لأحدهم لإخطاره بشىء أضفته على المدونة لا ترسلى له الرابط فحسب بل النص المقصود كاملاً".

قلت لها بتشكك: "حسنًا"، ثم سألت: "وهكذا يبدو أنه من المفترض بى حتى أتابع هذا الأمر أن أخطط لإرسال رسائل إلكترونية بشأن إضافاتى لأصحاب المدونات الأخرى؟"، لم يتبادر هذا الأمر إلى ذهنى مطلقًا.

فأجابتنى: "أمم ، نعم".

وبعد ثلاثة أسابيع من البحث والتفتيش عبر الإنترنت، والتى كانت مثمرة فى معظمها تمكنت من فتح حساب لى على الموقع TypePad. وقد غمرتنى هذه الخطوة، وحتى قبل أن أتخذ أى قرار بشأن المدونة، بالقلق والانفعال فى الوقت ذاته. واستمررت فى تذكير نفسى بشأن أحد أسرار مرحلة النضج الخاصة بى: "إن الناس لا يلاحظون أخطاءك بالقدر الذى تعتقده". وحتى لو اقترفت خطأ ما فى المدونة، فإن هذا ليس بنهاية العالم.

وقد أمضيت فى كل يوم ساعة فى العمل على مدونتى، وبدأ الفراغ الذى كان فى حسابى على TypePad فى الزوال شيئًا فشيئًا، وبدأ الحساب يتخذ شكلًا متفردًا. وبدأت فى ملء البيانات التى فى القسم الذى يتحدث عنى ويقدم وصفًا لى. وقمت بكتابة وصف للمدونة ليظهر فى بدايتها. ووضعت فيها روابط للكتب التى ألفتها، وأضفت وصاياى الاثنتى عشرة، وأخيرًا فى السابع والعشرين من مارس أخذت نفسًا عميقًا وأطلقت مدونتى للمرة الأولى.

اليوم هو اليوم الأول فى حياة مدونة مشروع السعادة.

والآن ما هو مشروع السعادة الذى أتحدث عنه؟

فى مساء يوم ما، وليس من فترة بعيدة مضت، أدركت وأنا مصدومة أن حياتى تمر سريعًا دون أن أطرح على نفسى سؤالاً حيويًا : هل أنا سعيدة؟

ومنذ تلك اللحظة، لم أستطع منع نفسى من التفكير فى السعادة. فهل هى فى أغلبها نتاج للحالة المزاجية؟ هل يمكننى اتخاذ خطوات حتى أنعم بسعادة أكبر؟ وما معنى أن أكون سعيدة؟

وهكذا فإن مدونة مشروع سعادتى هى التى تعكس جهد عام كامل قمت فيه باختبار كل مبدأ وفكرة، ونظرية، ونتيجة أية دراسة بحثية عن السعادة توصلت إليها، من "أرسطو" إلى إلى "بنيامين فرانكلين"، و"مارتين سليجمان"، وحتى "أوبرا وينفرى". لأرى النصيحة بين كل ما قمت بتطبيقه التى أثبتت جدواها حقًا؟

إن مجرد حقيقة إنشائى لهذه المدونة تجعلنى سعيدة، هذا لأننى قد حققت أحد أهم أهدافى لهذا الشهر (فى الوقت المحدد أيضًا) . لقد حددت لنفسى مهمة، وعملت على تحقيقها، وحققتها بالفعل.

إن إعدادى لهذه المدونة قد ذكرنى بسرين من أسرارى الخاصة: النضج أو البلوغ.

١ . لا بأس من طلب المساعدة.

عندما كنت بصدد محاولة البدء، أخذت أتخبط حتى توصلت إلى ما هو واضح: أن أطلب النصيحة من أصدقاء لى لديهم مدونة بالفعل.

٢ . إنك بإنجازك القليل بالقليل كل يوم، ستتمكن فى النهاية من إنجاز شيء كبير.

إننا نجنح إلى المبالغة فى تقدير ما نستطيع إنجازه خلال ساعة أو أسبوع، ونقلل من شأن ما نستطيع تحقيقه خلال شهر أو عام، من خلال العمل عليه شيئًا فشيئًا. كما قال "أنتونى ترولوب": "إن المهمة اليومية البسيطة، إذا ما تم العمل عليها بشكل يومى حقًا، فسوف تهزم أعمال هرقل الخارقة".

* * * * * * * * * * * * *

ومنذ ذلك الحين أقوم بالعمل على المدونة لمدة ستة أيام فى الأسبوع وبشكل أسبوعى.

وإن رؤيتى للعدد الأول من المدونة وهو على الشاشة قد غمرنى بشعور رائع من الانتصار. لم أستطع تصديق أننى سأتمكن من القيام بها. لقد كان الخبراء محقين تمامًا بشأن تأثير التجديد، والتحدى ومناخ التنمية على الشعور بالسعادة.

ولكنى اكتشفت سريعًا، أننى حتى بعد بدئى للمدونة، ظلت هذه المدونة مصدرًا رائعًا للسعادة من خلال التحديات التى كنت أواجهها عند العمل عليها. إن الأمر بصراحة شديدة كان يقودنى للجنون، فكلما أنجزت شيئًا فى المدونة، ازدادت رغبتى لإنجاز المزيد. لقد أردت إضافة المزيد من الصور، لقد أردت أن تظهر مدونتى بمظهر أكثر احترافية، أردت أن أضيف روابط حية على قائمة مدونتى. وبينما كنت أعمل على حل هذه المشكلات، كنت أجد نفسى غارقة فى مشاعر من الجهل واليأس. لم تكن الصورة التى وضعتها على المدونة تظهر، كما كانت الصور صغيرة بشكل مبالغ فيه، فضلاً عن أن الروابط لم تكن تعمل، وفجأة وجدت أن هناك خطًا موضوعًا تحت كل كلمة على المدونة.

وبينما كنت أعانى من التعامل مع كل هذه المهام، انتابنى شعور بالقلق والتوتر حينما لم أستطع التعامل مع شىء ما فى الحال. وهنا توصلت إلى طريقة لمساعدة نفسى على التمهل وإبطاء الإيقاع المحموم الذى كنت أعمل به: "لقد وضعت نفسى فى سجن". لقد كنت أقول لنفسى: "إننى فى سجن، إننى محبوسة وليس لدىَّ مكان أذهب إليه أو شىء أفعله سوى المهمة التى أمامى. ولا يهم ما استنفدت من وقت، فلدىَّ كل الوقت الذى أريده". وإن ذلك لم يكن حقيقيًّا قطعًا، ولكن مجرد تذكير نفسى بأن لدىَّ الوقت الذى أحتاج إليه كان يساعدنى على التركيز.

وكان علىَّ أثناء عملى على المدونة أن أذكر نفسى دوما "كونى جريتشين"، وأن أكون صادقة مع رؤيتى لمشروعى الخاص. لقد قدم لى العديد من الأشخاص الطيبين الأذكياء كثيرًا من النصائح. فقد شجعنى أحدهم على "التمسك بأسلوبى التهكمى الساخر"، واقترح علىَّ الكثيرون أن أعلق كثيرًا على البنود الإخبارية، وقد أخبرنى صديق، بتعاطف، أن عبارة "مشروع السعادة" ليست جيدة وبلا فائدة وأنها مشابهة لمدونة أخرى بعنوان "أوه، يوم سعيد".

فقلت له "لا أستطيع تخيل تغيير الاسم حقًا، لقد كان اسم "مشروع السعادة" هو أول ما تبادر إلىَّ منذ اللحظة الأولى التى راودتنى فيها الفكرة".

هز رأسه قائلًا "إن الأوان لم يفت مطلقًا على التغيير!".

وكان لصديق آخر اقتراح مختلف. قال لى مجادلًا: "عليك استكشاف خلافاتك مع أمك، فالجميع يحبون هذا الموضوع".

فقلت له، وأنا نادمة للمرة الأولى على علاقتى المقربة بأمى: "إنها فكرة جديدة.... ولكنى فى واقع الأمر ليس لدىَّ الكثير من الخلافات أو النزاعات معها".

فقال: "آه". وكان من الواضح اعتقاده بأننى أواجه حالة تجاهل كبرى فى علاقتى بأمى.

لقد بدت لى جميع الاقتراحات سديدة وتحمل نوايا أصحابها الحسنة. وفى كل مرة كنت أتلقى فيها نصيحة ما، كانت تنتابنى حالة من القلق. وكان أحد أكبر التحديات التى تواجهها مدونتى هو الشك الذى يزرعه فى ذلك الناقد الكامن بداخلي. هل علىَّ تغيير مسمى "مشروع السعادة"؟ هل تبدو كلمة "مشروع" صعبة وغير جذابة؟ هل كان من الأنانية أن أكتب كل هذا الكم عن تجربتى الخاصة؟ وهل كانت لهجتى توجيهية وإرشادية بشكل مبالغ فيه؟ احتمال قائم! ولكنى لم أرغب فى أن أصبح مثل هذا القاص الذى أمضى الكثير من الوقت فى تنقيح عبارته الأولى؛ لدرجة أنه لم يشرع مطلقًا فى كتابة الثانية. وإذا ما أردت إنجاز أى شيء، علىَّ الاستمرار فى التقدم للأمام دون أن أعيد التفكير فيما صنعت باستمرار.

ولعل الشىء المرضى بالنسبة لى هو أننى بمجرد إطلاقى لمدونتى استجاب الناس لها بنفس الحماسة التى كانت تحملها المدونة. ولم أكن على دراية فى بداية الأمر بكيفية متابعة حركة السير وحركة زائرى مدونتى. ولكنى شيئًا فشيئًا، عرفت كيف يمكننى متابعة الأمر. ولا أزال أتذكر صدمتى الممزوجة بسعادتى الغامرة عندما تفحصت موقع Technorati؛ وهو أكبر موقع لرصد حركة الزوار على المدونات، للمرة الأولى - عندما اكتشفت حينها أن مدونتى أحد أكثر ٥٠٠٠ مدونة انتشارًا وفقًا لمقياس Technorati Top 5000 ، وهو الأمر الذى كنت أجهله. فنظرًا لأننى أسست هذه المدونة كجزء من مشروع سعادتى الخاص، لم أكن أتوقع أن تجذب الجمهور على هذا النحو فى واقع الأمر، وهكذا فقد كان نجاحها الذى يتوسع ببطء مصدرًا لمتعتى الخاصة، وأحد العوامل العظيمة المساهمة فى مناخ التنمية فى حياتى.

ومن بين الأسباب التى تجعل مواجهة التحديات مصدرًا لسعادتك هو أنها تمكنك من التوسع فى معرفتك لذاتك. فتصبح أكثر توسعًا وصاحب قدرات أكبر؛ حيث تجد نفسك فجأة قادرًا على ممارسة اليوجا، أو صنع نوع صعب من الطعام فى المنزل،

أو التحدث بقدر معقول من اللغة الإسبانية. وقد أظهرت الأبحاث أنه كلما ازدادت العناصر التى تحدد هويتك، قل التهديد الذى تواجهه عندما تكون أحد تلك العناصر مهددة. إن فقدان وظيفتك قد يكون له أثر مدمر على تقديرك لذاتك، ولكن كونك رئيس الرابطة المحلية للخريجين فى مجتمعك يعزز احترامك لذاتك. كما أن الهوية الجديدة تمكنك من التواصل مع أشخاص جدد وتمكنك من المرور بخبرات جديدة، وهى الأشياء التى تعد مصادر قوية للسعادة كذلك.

وكان هذا هو الحال بالنسبة لى، فقد *منحتنى* مدونتى هوية جديدة، ومهارات جديدة، ومجموعة جديدة من الزملاء. وكانت بمثابة وسيلة للتواصل مع أشخاص يشتركون معى فى نفس اهتماماتى. وقد توسعت رؤيتى لنمط الكاتبة الذى يمكننى أن أكون عليه. لقد أصبحت صاحبة مدونة.

استشعر متعة الفشل

وبينما كنت أدفع نفسى للعمل على المدونة، أردت أن أطور نفسى فى جوانب أخرى من عملى أيضًا. أردت أن أخرج نفسى من منطقة الراحة الخاصة بى وأن أصل بها إلى منطقة الاتساع والتمدد. ولكن أليس هذا القرار غير متسق مع قرار "كونى جريتشين"؟

ينطوى ذلك على شىء من الصواب وشىء من الخطأ. فقد أردت التطور فى *اتجاهى الطبيعى*. لقد عبَّر الشاعر "دابليو. إتش. أودين" عن هذا التوتر الداخلى بشكل جميل حين قال: "إننا بين مرحلتى العشرين والأربعين من عمرنا ندخل فى عملية اكتشاف ذواتنا، والتى تتضمن تعلم الفرق بين القيود العرضية التى علينا تخطيها والقيود الضرورية التى تفرضها طبيعتنا علينا والتى لا نستطيع أن نتجاوز حدودها دون عقاب". إن إنشائى لمدونتى، على سبيل المثال، دفعنى إلى الشعور بالقلق، ولكنى كنت أعلم فى قرارة نفسى، أننى قادرة على القيام بالأمر وأننى على الأرجح سأستمتع به كثيرًا، بمجرد تجاوزى لحواجز الرهبة الأولية.

وقد علمت أننى بدفع نفسى والضغط عليها، سأشعر بحالة كبيرة من عدم الارتياح. وإن ذلك سر من أسرار مرحلة البلوغ: "إن السعادة لا تجعلك دومًا فى حالة من السعادة". وعندما فكرت مليًّا فى السبب الذى كان يحجمنى عن دفع نفسى

للقيام بشيء ما وجدت أنه كان خوفي من الفشل. ولكنني أدرك أنه حتى أنعم بمزيد من النجاحات، فإنني بحاجة إلى تقبل مزيد من الفشل. وقد تذكرت كلمات الشاعر البريطاني "روبرت براوننج" حينما قال: "ولكن حدود الإنسان يجب أن تفوق إدراكه، وإلا فلماذا حدثنا الله عن الجنة إذن؟".

وحتى أتغلب على هذا الخوف من الفشل، فقد حدثت نفسي بعبارات مثل: "إنني أستمتع بمتعة الفشل". وأخذت في ترديد، هذه العبارة. إن الفشل جزء من كون المرء طموحًا، إنه جزء من كون المرء مبدعًا. إذا كان هناك شيء يستحق القيام به، فلا بأس من القيام به بشكل سيئ.

وقد ساعدني هذا الشعار كثيرًا في واقع الأمر. لقد ساعدتني عبارة: "متعة الفشل" في التخلص من شعوري بالرهبة. وقد وقعت في الفشل بالفعل. لقد قمت بالتقديم في مستعمرة "يادوو" المهيبة ذات الشأن العظيم في مجال الكتابة، ولم يتم قبولي. وقمت بإرسال عمود إلى صحيفة وول ستريت جورنال، وعلى الرغم من أن مقالي بدا واعدًا فقد أرسل لي المحرر في نهاية الأمر أنه ليست هناك مساحة لمقالي. وقد أفزعني تقرير مبيعات كتابي *Forty Ways To Look For JFK* والذي لم يحقق مبيعات تقريبًا، وأيضًا كتاب *Forty Ways To Look at Winston Churchill* الذي لاقى المصير نفسه (قال لي أحد الوكلاء "لا أريد أن أكون وقحًا، ولكن ربما يمكنك الاستعانة بهذا الإخفاق في مشروع سعادتك"). وقد تحدثت إلى صديقة بشأن تكوين مجموعة لقراءة السيرة الذاتية، ولكن الفكرة لم تنجح. وقمت بإرسال مقالة إلى صحيفة نيويورك تايمز بوك ريفيو، ولكن تم رفضها. وتحدثت إلى صديقة بشأن تكوين جماعة للبث الشبكي عبر الإنترنت، ولكن الأمر لم ينجح كذلك. كما قمت بإرسال عدد لا حصر له من الرسائل الإلكترونية للحصول على وصلات للمدونة الخاصة بي، ولكن تم تجاهل معظم رسائلي.

ولكن مواجهة الإخفاقات قد منحتني، في الوقت ذاته، بعض الفرص لإحراز بعض النجاحات. فقد تمت دعوتي إلى Huffington Post blog أحد أكبر الأحداث الخاصة بالمدونات. وبدأت في الحصول على الدعم من مدونات ضخمة مثل lifehack و LifehackerK و Marginal Revolution . كما دعيت أيضًا للانضمام إلى شبكة عمل مدونة Life_Remix . وكتبت مقالاً حول المال والسعادة لصحيفة وول ستريت جورنال. وبدأت في حضور اجتماعات شهرية للكتاب. أعتقد

أننى فى الماضى، كنت أحجم عن السعى وراء مثل هذه الأهداف، لأننى لم أكن أرغب فى مواجهة الرفض.

لقد أخبرنى أصدقائى عن تحولات مماثلة فى أسلوب تفكيرهم والتى ساعدتهم كثيرًا أيضًا. أخبرنى صديق لى أنه كلما وقعت كارثة فى مكتبه يخبر الجميع: "لقد حان دور الجزء *الممتع!*" وعلى الرغم من أننى لم أصل بعد حتى لمنتصف مشروعى عن السعادة، فإننى فى مقدورى بالفعل تقدير أن شعورى بالسعادة قد سهل علىَّ التعامل مع مخاطر الإخفاق، أو بعبارة أخرى، *سهل* علىَّ تقبل *متعة الفشل*. لقد كان من الأسهل علىَّ التعامل مع هدف مثل إنشاء مدونة عندما كنت فى حالة من السعادة. وبمجرد أن بدأت المدونة فى الخروج إلى النور أصبحت نفسها مصدرًا للسعادة.

اطلب المساعدة

على الرغم من أن عبارة "لا بأس من طلب المساعدة" كانت من بين أسرارى الخاصة بمرحلة البلوغ، كان علىَّ دومًا تذكير نفسى بطلب المساعدة. فغالبًا ما يكون لدىَّ ذلك الدافع غير المثمر وغير الناضج بالتظاهر بمعرفتى بأشياء أجهلها فى حقيقة الأمر.

وربما ساعدتنى مراجعتى المستمرة لهدفى وقراراتى الخاصة بشهر مارس على الوصول لطريقة مبتكرة فى طلب المساعدة: لقد قمت بتكوين مجموعة استراتيجية. كنت قد تعرفت مؤخرًا على كاتبين هما "مايكل" و"مارسى"، كان كل كاتب منا يعمل على كتاب، وكان كل منا يحاول العمل بذكاء مع المشروع أو العمل الذى معه ككل. كما كان كل منا يمثل نمط للكتاب المنفتحين ولكننا كنا نعانى من الوحدة معظم الوقت ومتشوقين للحديث. وعندما اكتشفت من قبيل المصادفة، أن "مايكل" و"مارسى" يعرفان بعضهما البعض، ألهمنى ذلك بفكرة.

لقد حددت فى شهر فبراير أن هناك مشكلة تواجهنى؛ فقد تمنيت أن يكون لدىَّ شريك فى الكتابة، شخص أستطيع التناقش معه حول استراتيجيات الكتابة واستراتيجيات المهنة ككل. وبما أننى قد أبرأت "جامى" من هذا الدور بالفعل، فقد فكرت أنه ربما يكون فى مقدورنا أنا و"مايكل" و"مارسى" تكوين جماعة تشبع هذه الحاجة. لقد كوَّن "بنيامين فرانكلين"، مع اثنى عشر صديقًا آخر له، ناديًا يهدف لتحقيق التحسن والتطور المتبادل فيما بينهم، وكانوا يقومون بالاجتماع مرة أسبوعيًّا

لمدة أربعين سنة. ربما يكون فى مقدورنا تكوين جماعة مشابهة ولكن ذات أهداف أقل اتساعًا من أهداف جماعة "فرانكلين".

فعرضت الفكرة بشكل مبدئى على "مايكل" و"مارسى" عبر رسالة إلكترونية. ولدهشتى وسعادتى، تحمس كلاهما للفكرة فى الحال. وقد اقترح "مايكل" نظامًا لاجتماعاتنا، فقال: "ما رأيكم فى الاجتماع كل ستة أسابيع لمدة ساعتين؟ عشرين دقيقة من الحوار المفتوح، ثم يتحدث كل منا لمدة ثلاثين دقيقة عن اهتماماته ومخاوفه الخاصة، ومع الحصول على عشر دقائق راحة فى منتصف الاجتماع". وقد تحمست أنا و"مارسى" لتخطيطه شديد التنظيم للاجتماع، وهى الإشارة الجيدة لوجود تناغم بين ثلاثتنا.

قالت "مارسى" نصف مازحة: "ولابد أن نطلق على جماعتنا اسمًا، ما نوع الجماعة التى *سنكونها*؟"

وقد قررنا أن نطلق على نفسنا جماعة إم. جيه. إم وهى الأحرف الأولى من أسمائنا، كما قررنا أننا قد أصبحنا "مجموعة لإستراتيجية الكتابة"، حيث إننا لم نكن نمضى كثيرًا من الوقت فى التحدث عن الكتابة الفعلية، على الرغم من أن أحدنا فى بعض الأحيان كان يقوم بتوزيع فصل أو اثنين من أعماله. فقد كان تركيزنا الفعلى ينصب على استراتيجية الكتابة نفسها. هل كان على "مايكل" تعيين مساعدة افتراضية؟ هل كانت "مارسى" تمضى كثيرًا من الوقت فى عملية البحث والتجول من أجل كتابها؟ هل على "جريتشين" إصدار نشرة إخبارية عن مشروع السعادة؟ ولقد كان النجاح حليفًا فوريًّا لجماعتنا تلك. إن الجلوس مع كاتبين آخرين مفعمين بالطاقة، والحماسة والذكاء لبضع ساعات كان مصدرًا قويًّا لإنعاشى. وكذلك مع جماعات أخرى مثل وايت واتشرز. ، ومن خلال جدول قراراتى، تمكنا من بث روح المسئولية فى نفوس بعضنا البعض.

إلا أننا بعد أن التقينا بضع مرات، تعثرتُ فى بعض المقالات حول بناء المستقبل المهنى، والتى اقترحت تكوين "مجموعة من الطامحين للعمل معًا" ، أو بتعبير آخر أكثر بساطة "جماعة للسعى وراء الأهداف المنشودة". لقد اعتقدت أننى أول من أبتكر فكرة تكوين مثل هذه الجماعة.

اعمل بذكاء

لقد أدركت عندما تخليت عن الطموح الشديد وركزت على أدق التفاصيل المملة، أننى فى مقدورى العمل بصورة أفضل إذا ما أمضيت بعض الوقت فى التفكير بشأن السبيل إلى زيادة كفاءتى. إننى على الأقل قادرة على جعل يومى أكثر هدوءًا. لقد كنت أشعر بأنه لا يوجد ما يكفى من الوقت مطلقًا للقيام بالمهام التى أرغب فى إنجازها.

وقد بدأت فى النظر عن كثب إلى الكيفية التى أمضى بها أيامى؟ هل كانت هناك بعض الأوقات التى أضيعها هباءً؟ هل يمكننى التفكير فى بعض العادات التى أهملتها، مثل عادتى التى أغفلتها فى مشاهدة إعادة عرض مسلسل *Law & Order* كل ليلة؟ لقد وجدت أننى كنت قاب قوسين أو أدنى من الكفاءة التى أنشدها. وإذا ما شاهدت إعادة عرض لما أقوم به، فسأجد أننى أسدد الفواتير فى الوقت نفسه. إلا أن تفكيرى فى الطريقة التى أمضى بها وقتى قد قادنى إلى بعض النتائج الجيدة.

لقد غيرت من أسلوبى فى التفكير أو رؤيتى لمعنى الوقت المثمر. لقد كنت أعتقد فى الماضى أننى لا يمكننى الجلوس وممارسة الكتابة بشكل مثمر، إلا إذا كان لدىَّ على الأقل ثلاث أو أربع ساعات من الوقت دون مقاطعة. وكان تحقيق ذلك أمرًا صعبًا معظم الأوقات، الأمر الذى كان يقودنى إلى الشعور بعدم الفاعلية والإحباط. وحتى أتمكن من اختبار هذا الافتراض لبضعة أسابيع، قمت بوضع ملحوظة فى جدول قراراتى لأذكر نفسى بالأشياء التى أعمل عليها كل يوم. ولم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى أدرك أننى كنت أؤدى بصورة أفضل عندما يكون الوقت المتاح أمامى *أقل* الوقت. لم أكن بحاجة إلى عدة ساعات كما اعتقدت، لقدت بدت فترة تسعين دقيقة فترة فعالة حقًّا - فقد كانت طويلة بما يكفى لأنجز قدرًا معقولًا من العمل، وفى الوقت ذاته ليست طويلة بشكل مبالغ فيه لدرجة أفقد معها تركيزى أو أشعر بالملل. وهكذا بدأت فى تقسيم ساعات يومى إلى فترات مقسمة للكتابة تستمر كل فترة لمدة تسعين دقيقة، تفصلها بعض المهام اليومية غير المتعلقة بالكتابة مثل: ممارسة التدريبات، أو مقابلة شخص ما أو إجراء مكالمة هاتفية أو العمل على مدونتى.

وكذلك، وعلى الرغم من أننى دائمًا ما كنت أُعتبر فترة الخمس عشرة دقيقة غير كافية لإنجاز أى شىء على الإطلاق، فإننى دفعت نفسى إلى انتزاع خمس عشرة دقيقة إضافية بطريقة ما خلال اليوم. وغالبًا ما يكون ذلك فى الفترة بين موعدين

أو فى نهاية يوم العمل. ولقد ساعدنى ذلك فى واقع الأمر على زيادة إنتاجيتى. إن خمس عشرة دقيقة فى اليوم لعدة أسابيع، لم يكن بالوقت القليل - لقد كانت فترة الخمسة عشرة دقيقة تلك كافية لعمل مسودة لما سأكتب على مدونتى، أو وضع ملحوظات حول بحث أقوم بقراءته، أو للرد على بعض الرسائل الإلكترونية. وكما وجدت فى شهر يناير، فإننى عندما بدأت فى تطبيق قرارات مثل "قاعدة الدقيقة الواحدة" و "التنظيف المسائى"، وجدت أن الجهود الصغيرة، ولكن المبذولة بشكل ثابت، تحقق نتائج ملحوظة. وهكذا شعرت بتحكم أكبر فى أعباء عملى.

وقد فكرت وأنا نصف متحمسة لفكرة الاستيقاظ ساعة مبكرًا كل يوم عن باقى أفراد الأسرة للعمل. ويرجع "أنتونى ترولوب" - كاتب القرن التاسع عشر الذى تمكن من أن يصبح روائيًا غزير الإنتاج، فى الوقت الذى عمل فيه على تطوير النظام البريدى البريطانى - قدرته المثمرة إلى عادته فى الاستيقاظ فى الخامسة والنصف صباحًا. كتب أنتونى فى سيرته الذاتية قائلاً: "كان هناك رجل عجوز قد تمثلت مهمته فى إيقاظى، وكنت أدفع له خمسة دولارات إضافية من أجل هذه المهمة، التى عليه ألا يرحمنى فيها". وهو الأمر الذى يشير إلى أن مغادرة الفراش فى الخامسة والنصف صباحًا لم يكن بالأمر السهل - خاصة عندما لا يكون لديك رجل عجوز يستمر فى هزك وتنبيهك حتى الاستيقاظ. حسنًا، إن السادسة والنصف هو أقصى موعد أستطيع إرغام نفسى على الاستيقاظ فيه.

وقد توصلت إلى طريقة بسيطة تجعل من مكتبى مكانًا أكثر إبهاجًا. ففى إحدى الحفلات التى كنت أحضرها فى منزل صديقة لى شممت رائحة جميلة، وأخذت أتتبع هذه الرائحة وأبحث عنها حتى تعرفت على مصدرها: وكان نوعًا من الشموع الفواحة ذكية العطر. وعلى الرغم من أننى لم أعتد شراء مثل هذه الأشياء فإننى عندما عدت إلى منزلى، اتجهت مباشرة إلى حاسوبى وقمت بشراء واحدة لنفسى عبر الإنترنت. وعندما وصلت إلىَّ بدأت فى ممارسة عادة إشعالها ووضعها على مكتبى. وعلى الرغم من أننى كنت أسخر فى بعض الأحيان من أسلوب الدعاية لمثل هذه الشموع الفواحة بأنها وسيلة لبناء السعادة، فإننى اكتشفت أن العمل على المكتب مع وجود شمعة فواحة أمر بديع حقًا. إنه أشبة برؤية الجليد وهو يتساقط خارج النافذة، أو وجود جرو يغط فى النوم على السجادة بجانبك. إنه أشبه بحضور شىء صامت لطيف إلى الغرفة.

استمتع الآن

وبينما كنت أعمل، وخاصة عندما كنت أدفع نفسى للقيام بأشياء جعلتنى أشعر بدرجة بسيطة من عدم الارتياح، أخذت فى تذكير نفسى بقرار "استمتعى الآن" إننى ككاتبة غالبًا ما أجد نفسى أتخيل أننى أنعم بمستقبل سعيد "عندما أبيع هذه الأطروحة...." أو "عندما يخرج هذا الكتاب إلى النور...".

يتحدث "تال بين شاهار" فى كتابه *Happier* عن أفكار خاطئة خاصة بالسعادة، ومنها "مغالطة الوصول" وهى الاعتقاد بأنك عندما تصل لمرحلة أو نقطة محددة ستكون سعيدًا. (ومن المغالطات الأخرى "مغالطة العالم العائم" والتى تعنى أن الاعتقاد بأن المتعة الفورية، المنفصلة عن وجود هدف لك فى المستقبل، يمكن أن تجلب سعادة، و"مغالطة العدمية" أى الاعتقاد بأنة من غير الممكن أن تكون أكثر سعادة مما أنت عليه) وتعد مغالطة الوصول تلك مغالطة، نظرًا إلى أنه على الرغم من توقعك لوصول سعادة كبيرة إليك، فإن هذا الوصول فى واقع الأمر نادرًا ما يجعلك سعيدًا بقدر ما توقعت.

أولًا وقبل أى شىء، فإنك فى الوقت الذى تكون قد وصلت فيه لوجهتك، تكون فى حالة من التأهب للوصول إليها، وهكذا تكون وجهتك تلك قد أصبحت جزءًا من سعادتك بالفعل. وكذلك فإن عملية الوصول للهدف تلك تجلب معها مزيدًا من العمل والمسئولية. من النادر تحقيق شىء ما دون أن يجلب هذا الشىء - مع السعادة التى يمنحها - بعض المخاوف والمقلقات. إنك دون شك تتطلع إلى أهداف مثل إنجاب طفل، أو الحصول على ترقية، أو شراء منزل جديد، ولكنك بمجرد بلوغك مثل هذه الأهداف، ستجد أنها تجلب معها الكثير من المشاعر والانفعالات المختلطة وليس السعادة الخالصة. وكذلك فإن الوصول إلى أحد الأهداف عادة ما يكشف عن وجود هدف آخر فى انتظارك، والذى يكون أصعب من سابقه. إن نشر الكتاب الأول يعنى أن الوقت قد حان للبدء فى الثانى، فهناك قمة أخرى يجب تسلقها. ومن ثم، يكمن التحدى هنا فى الاستمتاع "بمناخ التنمية" فى ظل عملية التقدم التدريجى المتحققة تجاه الهدف، فى الحاضر. ويمكننا أن نطلق على هذا المصدر القوى للسعادة "التأثير الإيجابى السابق لبلوغ الهدف".

وعندما أجد نفسى أبالغ فى انتظار السعادة المستقبلية المرتبطة بتحقق هدف ما، أذكر نفسى: "استمتعى الآن". فإذا لم يكن فى مقدورى الاستمتاع بالحاضر، فلست فى حاجة إلى الاعتماد على سعادة تنتظرنى (أو لا تنتظرني) فى المستقبل. إن الجانب الممتع لا يأتى فيما بعد، ولكنه موجود *الآن*. وهذا هو أحد أسباب شعورى بأننى إنسانة محظوظة لأننى أستمتع بعملى كثيرًا. فإذا كنت تعمل فى شىء لا تستمتع به ولا تنعم فيه بمسرات النجاح، فإن الفشل حينها يكون مؤلمًا. ولكن القيام بما تحب يحمل فى ذاته المكافأة.

عندما عدت بذاكرتى إلى تجربتى مع كتابة السيرة الذاتية لـ"وينستون تشرشل"، على سبيل المثال، وجدت أننى شعرت بأكثر اللحظات إثارة عندما جلست على مكتبى فى غرفة، حيث أقوم بمعظم كتاباتى وقرأت سطرين من خطاب "تشرشل" إلى مجلس العموم فى الرابع من يونيو عام ١٩٤٠: "سوف نستمر للنهاية....سوف ندافع عن جزيرتنا، مهما كلفنا الأمر". وبينما أنا أقرأ، تبادرت إلى ذهنى فكرة: "إن حياة "تشرشل" تتناسب مع أسلوب التراجيديا الكلاسيكية". لقد شعرت مع هذا الإدراك بنشوة الاعتراف الصادمة لدرجة أن الدموع ترورقت فى عينى. وأمضيت الأيام التى تلت ذلك فى محاولة إثبات نظريتى تلك، وكلما قرأت عنه أكثر، ازداد شعورى بالإثارة. إن متطلبات أو عناصر تحقق التراجيديا الكلاسيكية صارمة للغاية، إلا أننى تمكنت من إثبات أن حياة "تشرشل" تنطبق مع كل عنصر منها بالفعل. لقد كان ذلك هو الجانب الممتع.

ولكن "مغالطة الوصول" لا تعنى أن السعى وراء الهدف ليس من الطرق التى تؤدى إلى السعادة. بل على العكس، إن الهدف له نفس أهمية عملية السعى لتحقيقه. لقد صاغ الفيلسوف الألمانى: "فريدريك نيتشا" الأمر وعبر عنه بصورة جيدة عندما قال: "إن نهاية اللحن ليست هدفه، ولكن مع ذلك، إذا لم يصل اللحن لنهايته فلن يكون محققًا لهدفه أيضًا".

وحتى يتسنى لى الاستمتاع الآن كان هناك شىء آخر علىَّ السيطرة عليه: خوفى الشديد من التعرض للنقد. إن قلقى واهتمامى الشديد بما إذا كنت سأمتدح أم سأتعرض للنقد، وترقبى المبالغ فيه بشأن ما سيقوله المنتقدون لى كان يفسد علىَّ متعتى بعملى، بل والأكثر من ذلك أنها ربما كانت تؤثر على عملى سلبًا وتفسده.

وكانت لدىَّ الفرصة للتعامل مع هذه المشكلة، خلال مرحلة إعدادى لمشروع السعادة، عندما نشرت صحيفة واشنطن بوست مقالاً نقديًّا عن السيرة الذاتية لـ"جون كيندى" والتى نشرت فى كتاب *Forty Ways to Look at JFK* . لقد كنت عند هذه اللحظة، قد تعلمت بالفعل العديد من نظريات السعادة ووضعت وصاياى الاثنتى عشرة، ولكنى لم أكن قد تعاملت مع كل ذلك بشكل عملى ولم أكن قد وضعته فى حيز التنفيذ بعد.

لقد تسبب هذا المقال فى شعورى بالإحباط، والغضب واتخاذى موقفًا دفاعيًّا، وقد تمنيت لو كنت قادرة على تقبل النقد، وأن أتعامل بروح متسامحة مع موجهه. وقررت هنا أن أقوم بتطبيق الوصية الثالثة من وصاياى: "أتصرف على النحو الذى أرغب فى الشعور به"، ولكن هل ستجدى هذه الوصية مع هذه الحالة المستعصية؟ لقد أرغمت نفسى على القيام بشىء لم أفعله، فأرسلت لصاحب المقال رسالة إلكترونية حتى أظهر نفسى كشخص واثق بنفسه بما يكفى لتقبل النقد بصدر رحب، وشخص قادر على الرد على هذا النقد بدون هجوم أو تبريرات ذاتية. لقد استغرقت كتابة هذه الرسالة وقتًا طويلاً منى للغاية. ولكن خمن ما حدث. لقد أتت هذه الرسالة بثمارها فى لحظة إرسالى لها.

مرحبا ديفيد جرينبيرج،

لقد قرأت مقالتك حول كتابى يوم الأربعاء باهتمام شديد.

وإننى عندما أعمل على كتابة عمل ما، أحاول أن أنظر إليه بعين الناقد - متخيلة كيف سأقوم بانتقاد العمل الذى بين يدى. لقد أصابت مقالتك ثلاثة من جوانبى المظلمة؛ التحايل، التعسف، الوضوح. لقد توجهت بنقدك إلى النقاط التى أنتقد نفسى فيها تماما. لقد شعرت فى لحظات أكثر تفاؤلاً بالرضا لأننى تمكنت من اغتنام بعض الأفكار والآراء التى شعرت أننى توصلت إليها عن "كيندى"، وإننى لآسفة لعدم قدرتى على توصيل هذا إليك.

وإذا ما قدر لى وقمت بتأليف سيرة ذاتية أخرى تحمل عنوان "أربعون طريقة.."، فسأستفيد من ملاحظاتك دون شك. لقد فكرت، على سبيل المثال، فيما إذا كان علىَّ تكرار المادة التى استعنت بها فى كتابى حول "تشرشل" بشأن السبب فى أن الرقم "أربعين" شكل تقليدى استخدمه كتاب كثيرون ("والاس ستيفنز" و"مونيت" والفيلم اليابانى *Rashomon*، إلا أننى للأسف لم أقم بقراءة عمل "جوليان بيرنس" الرائع *Flaubert's Parrot* إلا بعد تأليفى لكتاب تشرشل) وقد أدهشنى بصورة ما كم هو رائع إعادة قراءة كل ذلك مرة أخرى.

والآن يمكننى أن أرى كم هو محبط للقارئ عدم معرفة أن الفكرة قدمت بشكل جديد.

حظًّا طيبًا فى أعمالك، وأطيب أمنياتى لك. "جريتشين روبين"

وفى اللحظة التى قمت بالضغط فيها على زر "إرسال" انتابنى شعور رائع. فمهما كان الذى فعله "ديفيد جرينبيرج"، فقد غير من نفسى. لقد شعرت برحابة الصدر، وتقبل النقد، بإرسالى للأمنيات الطيبة لشخص جرح مشاعرى. ولم أهتم حتى حينها بحصولى على رد، ولكنى فى واقع الأمر قد حصلت على رد، بل وكان ردًّا لطيفًا.

عزيزتى جريتشين (إذا سمحت لى بندائك بـ عزيزتى)

شكرا لرسالتك. أحب أن أسجل إعجابى نحوك لتعاملك مع مقالتى بجدية وإرسالك لى. أعلم أننى عندما أتعرض لمقال نقدى مثل هذا، أننى لا أستجيب على هذا النحو الذى يعكس الثقة بالنفس. ولكن فى مثل هذه المناسبات، فإن المؤلفين الأكثر منى خبرة يذكروننى بأن أى مقال نقدى لا يعكس سوى رأى شخص واحد فقط، وأن المقالات النقدية تختفى فى نهاية الأمر مع صدور صحيفة اليوم التالى بينما يستمر الكتاب (وهذا فى جانب منه السبب الذى يدفعنا إلى تأليف الكتب). وسواء كنت قد شعرت أن ملاحظاتى فى محلها أم لا، آمل أنك قد وجدت لهجتى وأسلوبى ينمان عن الاحترام والإنصاف.

ومرة أخرى، أشكرك على كتابتك لى، وأبادلك الأمنيات الطيبة فى عملك ومساعيك.

المخلص،

"ديفيد جرينبيرج"

إن اتباعى لاستراتيجية فعالة للتعامل مع النقد الموجه إلى عملى جعل من السهل علىَّ الاستمتاع بعملية العمل نفسها. وكذلك فإن هذا التواصل الذى حدث بينى وبينه قد عاد علىَّ، أنا الشخص الذى تعرض للنقض - بفائدة أخرى لم أفكر بها فى بداية الأمر. إننا غالبًا لا نحب الأشخاص الذين قمنا بجرحهم، وأراهن أن "ديفيد جرينبيرج" لم يشعر بسرور بالغ لدى رؤية اسمى فى صندوق بريده الوارد. ولكننى بمبادرتى الودودة، أظهرت له أننى لا أحمل أية ضغينة ضده وأعفيته من أى حرج. وإذا قدر لنا والتقينا فى أية حفلة من الحفلات، سنتمكن من التعامل مع بعضنا البعض بأسلوب ودود.

إلا أنه وعلى الرغم من أننى كنت أكتب حول السعادة وأركز تحديدًا على قضية التعامل مع النقد، لم أتمكن من "الاستمتاع الآن" بشكل تام بدون أى قلق حول المستقبل. لقد أمضيت الكثير من الوقت فى تخيل مجادلاتى المستقبلية مع نقاد فى مخيلتى حول مشروع سعادتى.

وقد همس أحدهم فى أذنى: "لقد كان مشروعكِ الخاص شديد السهولة؛ فأنت لم تعانى من المواد المخدرة، أو التعرض للإساءة، أو مرض السرطان، ولست مطلقة، وليس عليك إنقاص ثلاثمائة رطل من وزنك....بل وليس عليك حتى الإقلاع عن التدخين!".

وأضاف آخر: "وماذا عن ملايين الأشخاص الذين يذهبون إلى فراشهم جوعى؟ ماذا عن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب حقيقى؟"

"إنك لا تهتمين بسبر أغوار نفسك والبحث فى أعماقك".

"إنك لا تتمتعين بالروحانية الكافية".

"إن فكرة تجربة العام الواحد فكرة تافهة".

"إنك لا تتحدثين سوى عن نفسك".

قلت لنفسى: حسنًا، إذا لم يوجه لى أحدهم نقدًا ما سيوجه لى غيره نقدًا آخر. فإذا قمت بمشروعى على طريقتى، فسيتهموننى بعدم الروحانية والتحايل، وإذا ما حاولت تقديم مشروعى بطريقة مختلفة فسأكون غير صادقة ومزيفة. ولكننى قد أتمسك بالوصية الأولى من وصاياى الإثنتى عشرة: أن أكون نفسى أو "جريتشن".

لقد قادنى تركيز شهر مارس على العمل والسعادة إلى مشكلة محيرة: العلاقة بين الطموح والسعادة. هناك اعتقاد شائع بأن السعادة والطموح غير متوافقين. وهناك العديد من الأشخاص الطموحين الذين قابلتهم يدعون أنهم غير سعداء، وذلك حتى يؤكدوا على حماسهم لمزيد من النجاح، أو كما قال "أندرو كارنيجى": "عرفنى برجل راض وسعيد، وسأريك رجلًا فاشلا".

ربما تكون المشاعر المحبطة للسعادة مثل عدم الرضا، والتنافسية، والغيرة محفزات ضرورية للطموح. ولكن هل من الممكن أن أكون سعيدة إذا ما استمررت

فى طموحى؟ وإذا ما جعلنى مشروعى سعيدة، فهل سأنعم بحالة من الرضا؟ وهل "مغالطة الوصول" آلية مهمة لاستمرارى فى السعى والاجتهاد؟

لقد أظهرت الدراسات أن العديد من الأشخاص المبدعين والمؤثرين فى مجالات الفنون والحياة العامة يحصلون على مستوى أعلى من المتوسط فى اختبار مستوى "العصابية" (أى أنهم أكثر ميلًا للإحساس أو التعرض لمشاعر سلبية)؛ وإن هذا الشعور بعدم الرضا يحثهم ويدفعهم دومًا للسعى لإنجازات أعلى. أما الدراسات الأخرى فقد أظهرت أن الأشخاص عندما يشعرون بالسعادة يميلون إلى التفكير بمرونة وسهولة أكبر وعلى نحو أكثر عمقًا.

ولكن أيًّا كان ما توصلت إليه الأبحاث التى أجريت حول العلاقة بين الطموح والسعادة على نطاقاتها الواسعة، فقد أدركت أننى وفقًا لتجربتى الشخصية، كنت أكثر ميلًا لخوض المغامرات، والوصول إلى الآخرين، وتعريض نفسى للرفض والفشل عندما كنت أشعر بالسعادة. أما فى الأوقات التى كنت أشعر فيها بالتعاسة، فكنت أتخذ مواقف دفاعية، وكنت شديدة الحساسية وسريعة التأثر والخجل. على سبيل المثال، إذا كان الحزن هو الشعور المسيطر علىَّ، كنت سأشك فى قدرتى على عرض فكرة تكوين فريق كتابة استراتيجى، فلم أكن سأرغب حينها فى أن أجعل نفسى عرضة للرفض أو الفشل. سألنى "جامى" بنهاية شهر مارس ليلًا، حيث كنا نستعد للذهاب إلى الفراش: "هل ترين أن مشروعك يحقق أى اختلاف؟".

فأجبته دون تردد: "أوه، نعم، إنه مجدٍ؛ ألم تلاحظ أى تغيير؟".

فقال: "*أعتقد* ذلك، ولكن من الصعب تحديد الأمر من الخارج. لقد بدوتِ دومًا شديدة السعادة بالنسبة لى".

لقد سعدت لدى سماعى قوله هذا، لأننى كلما تعرفت على المزيد بشأن السعادة، أدركت مدى تأثير سعادتى تلك على المحيطين بى.

تنهد "جامى" قائلا: "أنا نفسى أشعر بقليل من الحزن اليوم".

فسألته وأنا أهرع إليه واضعة ذراعى حوله: "أنت؟ ولم ذلك؟ (فقد تعلمت من الشهر الماضى أن المعانقة تبعث على الشعور بالبهجة).

"لا أدرى، ولكنى شعرت بأننى فى حالة مزاجية سيئة طوال اليوم".

وفتحت فمى لأبدأ فى طرح أسئلة للاستفسار عن حاله، ولكن بدا لى أن "جامى" لم يكن يرغب فى التحدث.

وبدلاً من طرح الأسئلة قلت له: "حسنًا، دعنا نطفئ الأنوار، فإذا ما كانت حالتك المزاجية سيئة، فستشعر بتحسن بعد ليلة هانئة من النوم".

"هل قرأت دراسة عن ذلك؟".

"كلا، إننى أقدم بعض نصائحى الثمينة".

فقال: "حسنًا، أعتقد أنك محقة، دعينا نذهب لننام".

وقد نجح الأمر بالفعل.

٤

أبريل

ابتهج

الأبوة

قم بالغناء فى الصباح.
اعترف بحقيقة مشاعر الآخرين.
ليكن بيتك ثريًا بالذكريات السعيدة.
خصص وقتًا للمشاريع.

إن طفلتىَّ مصدر هائل للسعادة. لقد مثلا بالنسبة لى أهم الجوانب فى حياتى، كما منحتانى العديد من اللحظات الصغيرة التى تجعل من يومى أكثر سعادة. ولست الوحيدة التى تنعم بهذه المشاعر، فقد أخبرنى العديدون أن أسعد اللحظات فى حياتهم كانت تلك اللحظات التى رزقوا فيها بصغارهم.

وهذا لا ينفى أن أطفالى كذلك مصدر هائل لمشاعر القلق، والتوتر، والإنفاق، والإزعاج، وعدم النوم. لقد أشار بعض خبراء السعادة، فى واقع الأمر، إلى أنه على الرغم من أن الآباء - مثلى - يصرون على أن أبناءهم المصدر الأول لسعادتهم، ثبت أن اعتقادهم هذا غير صحيح. لقد أظهرت إحدى الدراسات التى قامت باختبار مشاعر

مجموعة من الأمهات خلال نشاطاتهن اليومية أن القيام بـ"رعاية الطفل" لم تجلب لهن سوى شعور بالسرور أكبر بقليل من شعورهن بالسرور عند الانتقال من مكان إلى آخر. كما أن الشعور بالرضا عن الحياة الزوجية ينخفض بشكل حاد عند وصول أول طفل إلى الدنيا، ويتجدد مرة أخرى بمجرد استقلال الأبناء ومغادرتهم للمنزل. وقد علمت من واقع تجربتى، أننى و"جامى" أصبحنا نتخاصم ونتشاجر بصورة أكبر بعد إنجابنا للأطفال، حيث لم تصبح أمامنا فرصة سوى لعيش القليل من المغامرات، ولم يصبح لدينا متسع من الوقت لنمضيه مع بعضنا البعض.

وعلى الرغم من هذه الاستنتاجات، كان علىَّ الاعتراض على رأى الخبراء فى أن الأطفال لا يجلبون السعادة لآبائهم؛ لأنهم يجلبونها بالفعل. ربما لا تأتى هذه السعادة لحظة بلحظة، ولكنها تكون أكثر عمقًا. لقد كانت الإجابة الشائعة للسؤال الذى طرح فى أحد الاستطلاعات: "ما هو أكثر شىء فى الحياة أدخل إلى قلبك أعظم شعور بالسعادة؟"، هى "الأبناء" أو "الأحفاد" أو كلاهما معًا. فهل كان كل هؤلاء الأشخاص فى حالة من الخداع الذاتى؟

تندرج السعادة التى يجلبها الأطفال - بأشكال عدة - تحت نوع من السعادة يسمى السعادة الضبابية. إن الضباب مخادع؛ يحيط بك الضباب ويغير المناخ، ولكنك عندما تحاول اختبار هذا الضباب أو الإمساك به، تجده يختفي. إن السعادة الضبابية هى نوع السعادة الذى يتحقق من النشاطات المختلفة، والتى عندما تختبرها عن قرب، لا تبدو حقًّا قادرة على جلب هذا القدر من السعادة على الإطلاق؛ ولكنها بطريقة ما تفعل ذلك.

لقد قمت بتحديد ذلك النوع من السعادة الضبابية خلال إحدى الحفلات. كان مضيفى يجوب المطبخ، محاولا القيام بإعداد وتقديم ثلاثة أطباق رئيسية سيقدمها لثلاثين شخصًا.

فسألته بينما كان علىَّ الابتعاد عن طريقه: "هل تستمتع بحفلك الخاص؟".

فقال متحيرًا: "ممم، ليس الآن، سأستمتع عندما ينتهى الحفل؟" تساءلت فى نفسى، حقًّا، متى؟ هل عند القيام بتنظيف الأطباق؟ أم إعادة ترتيب الأثاث؟ أم حمل زجاجات العصائر اللزجة إلى سلة المهملات؟ أين ومتى تحديدًا يكون ذلك ممتعًا؟

لقد دفعنى ذلك إلى البدء فى التفكير. إن العديد من النشاطات التى كنت

أعتبرها ممتعة لم تكن ممتعة كثيرًا فى واقع الأمر أثناء القيام بها - أو قبل موعد القيام بها أو بعده. ولكننى عندما توقفت لتحليل مشاعرى خلال المراحل المختلفة لنشاطات مثل تنظيم حفل، القيام بأداء شىء ما أو الكتابة، وجدت أن التسويف، الخوف، القلق، العصبية، والضيق كانت جميعًا مشاعر مرتبطة بالمهام المزدحمة، والمربكة، والمضغوطة زمنيًّا. إلا أن هذه النشاطات، على الرغم من ذلك، تشعرنى "بالسعادة" دون شك. وكذلك الحال أيضًا مع تربية الأطفال. وأجد فى بعض الأوقات، أن السلبيات ربما تفوق الإيجابيات، وربما أتمنى لو كنت أقوم بشىء آخر. ولكن هذا لا ينفى أن تجربة وجود أطفال فى حياتى قد منحتنى قدرًا هائلًا من السعادة الضبابية. إنها تحيطنى وأراها فى كل مكان حولى، على الرغم من أننى عندما أحاول الاقتراب من لحظة بعينها، يصعب تحديد مكمن هذه السعادة.

إن الجانب الذى كان يرهبنى فى أمر الأبوة، قبل أن أنجب أطفال، هو أنه قرار إذا ما تحقق فلا يمكن الرجعة فيه. فأمور مثل الزواج، والوظيفة، والعمل، ومكان السكن - وغيرها من القرارات الحياتية الأخرى الكبرى يمكن إعادة النظر فيها. وعلى الرغم من أن التغيير قد يكون أمرًا صعبًا ومؤلمًا، فإنه يظل خيارًا ممكنًا. ولكن إنجاب طفل أمر مختلف. إن وجود طفل أمر لا يمكن الرجوع عنه بعد مولده. فإنه بمجرد مولد "إليزا"، لم أندم مطلقًا بشأن قرار الأمومة. قد أفتقد فى بعض الأحيان الحرية والراحة التى كنت أنعم بها فى مرحلة ما قبل الأمومة، ولكنى لم أندم مطلقًا على إنجاب أطفال، وبدلاً من ذلك، انشغلت بكونى أمًّا صالحة. لم تكن معاييرى للأمومة مرتفعة كثيرًا: لم أزعج نفسى كثيرًا بشأن ما إذا كان طعام ابنتىَّ عضويًّا أو إذا كانت غرفهن مرتبة. ولكنى عندما بدأت مشروع سعادتى لم أتساهل بشأن حقيقة عدم التزامى بمعاييرى السلوكية. كنت أفقد أعصابى بسهولة، ولم أخصص وقتًا كافيًا للمرح والاستمتاع، ولم أكن أقدر ذلك الوقت الذى يمر من حياة طفلتى بالقدر الكاف. وعلى الرغم من أن أمور ومراحل الحفاضات وتغيير الملابس ومقاعد السيارات تبدو كأنها لا تنتهى، فإنها فى واقع الأمر قد مرت بسرعة، ووجدت أننى غالبًا ما كنت أركز على شطب هذه الأمور من قائمة مهامى لدرجة نسيت معها ما يهم حقًّا.

إن "إليزا" - ذات الأعين البراقة والأسنان القريبة من بعضها البعض والبالغة من العمر سبع سنوات - معتدلة المزاج، وودودة، وشديدة الحساسية بالنسبة لطفلة.

لقد كانت شديدة الإبداع بشكل غريب وتحب أى نوع من المسرحيات الخيالية أو الأعمال المنزلية. وبعيدًا عن نوبة النكد المسرحى التى تقوم بها، فإنها مبتهجة. أما "إليانور"، ذات العام الواحد، بهاتين الغمازتين الجميلتين فى خديها، وعينيها الزرقاوتين الواسعتين، وشعرها الذى لا ينمو مطلقًا، فهى رضيعة رائعة. وهى تتمتع بنطاق عاطفى واسع؛ فتجدها تضحك بسهولة، وتبكى بسهولة أيضًا. إنها ودودة مع الجميع، ولا تخشى شيئًا، فضلاً عن أنها عنيدة، وتشعر بالإحباط بالفعل لعدم قدرتها على مسايرة "إليزا".

ولكن ما هو هدفى لشهر أبريل، ذلك الشهر المخصص للأبوة - أو فى حالتى - الأمومة؟ أن أكون أكثر حنانا ومرحا مع طفلتىَّ. لقد أردت لمناخ المنزل أن يكون أكثر سلمًا، وابهاجًا ومرحًا - وكنت أعلم أن التذمر والصياح لم يكونا السبيل إلى ذلك. لقد حبانى الله بطفلتين جميلتين يتمتعان بموفور الصحة، وقد أردت أن أرتقى بأفعالى كأم إلى مستوى هذه النعمة. لقد أردت التخلص من عادتى فى الانفجار السريع فى الغضب: فإننى أنزلق فى مثل هذا السلوك كثيرًا، وبعد ذلك، ونظرًا لأننى أشعر بالاستياء من نفسى، أتمادى فى السلوك الخاطئ. لقد أردت أن أكون أكثر لطفًا وأكثر مرحًا. أردت أن أتخذ خطوات من أجل الحفاظ على هذه الذكريات السعيدة من هذا الوقت.

لقد كانت "إليزا" كبيرة بالقدر الكاف لتفهم ولو بشكل بسيط أننى كنت أعمل على تأليف كتاب عن السعادة، ولكننى لم أخبرها أننى كنت أعمل على تنمية مهاراتى كأم. كنت سأشعر بالصدمة لو كنت فى مثل عمرها وعلمت أن والدىَّ يفكران مجرد التفكير فى الكيفية التى يجب أن يتصرفا بها، إن الآباء دائمًا ما يظهرون بمظهر من يتمتع بالحكمة والقوة، والذين لا يساورهم أى شك فى أنفسهم. وكنت أرى أن "إليزا" ستفقد عزيمتها من فكرة أننى كنت أتساءل بشأن تصرفاتى كأم.

وعلى الرغم من أننى لم أخبرها بشىء عما كنت أفعل، فإن يوم مزحة ابريل قدم لى الفرصة للالتزام ببعض قراراتى فى اليوم الأول من الشهر.

وفى الليلة التى سبقت اليوم الأول من شهر أبريل قمت بوضع صحن من اللبن والحبوب فى المجمد حتى أخدع "إليزا". فى صباح اليوم التالى وضعت الصحن أمام "إليزا" وقدمت لها ملعقة وأخذت أراقبها وهى تحاول، دون فائدة، أن تغمس الملعقة داخل الحبوب واللبن.

فقلت لها: "مزحة أبريل!".

فقالت وهى مبتهجة: "حقًّا؟ هل هى مزحة أبريل حقيقية؟عظيم!" فأمسكت بالصحن ونظرت إليه عن قرب، ثم هرعت لـ"جامى". لقد شعرت بابتهاج شديد من هذة المزحة.

فى الليلة التى سبقت إعدادى لهذه المزحة، كنت قد دخلت إلى فراشى بالفعل عندما أدركت أننى نسيت إعداد الصحن الخاص بالمزحة. وقد فكرت حينها بالتخلى عن الفكرة كلها كسلًا منى عن مغادرة الفراش مرة أخرى. ولكننى تذكرت قراراتى لشهر أبريل، وأرغمت نفسى على ترك الفراش للترتيب للأمر. وعندما طلع الصبح، سعدت للغاية لأننى استغرقت الوقت فى الترتيب لهذه المزحة. ووجد أن الحياة فى واقع الأمر تكون ممتعة عندما ألتزم بقراراتى.

قم بالغناء فى الصباح

إن إدارة أوقات الصباح بهدوء وسلاسة، أمر يستحق العناء المبذول من قبل أى أسرة فى البحث عن سبل لتحقيق ذلك؛ هذا لأن وقت الصباح هو ما يحدد الحالة المزاجية لكل فرد من أفراد الأسرة لما يتبقى من اليوم. وعادة ما يكون وقت الصباح متوترًا نظرًا إلى أن البالغين يحاولون إعداد وتنظيم أنفسهم فى الوقت الذى يلاحقون فيه أبناءهم لإعدادهم كذلك للرحيل. وقد استلهمت فكرة قرارى "بالغناء فى الصباح" من حوار دار بينى وبين "إليزا".

سألتها: "ما الذى فعلته فى المدرسة اليوم؟".

"لقد تحدثنا عن الأسلوب الذى يوقظنا به آباؤنا فى الصباح".

فسألتها فى فضول وتخوف: "وماذا قلت؟".

"أنكما تبدآن الصباح بأغنية الصباح".

لم أكن أدرى السبب فى قولها ذلك، نظرًا لأننى لم أفعل ذلك سوى مرات قليلة للغاية فى حياتها. ولكنى بعد سماع تعليقها، قررت أن أجعل من الغناء فى الصباح عادة لى. (وكذلك فقد ذكرتنى هذه المحادثة بأنه مثلما ينصح البالغون أنفسهم بعدم القيام بأى شىء لا يرغبون فى أن ينشر فى الجريدة، على الآباء أيضا عدم

القيام بأى شىء لا يرغبون فى أن ينشر فى مجلة الحائط بمدرسة أبنائهم).

وبمجرد أن بدأت فى تنفيذ قرارى وجدت أن للغناء فى الصباح تأثيرًا مبهجًا حقًّا، وهكذا فقد ازداد اعتقادى فى مقولة "تصرف على النحو الذى تريد أن تشعر به". فإننى *بالتصرف كما لو* كنت سعيدة، أدخل *السعادة إلى نفسى بالفعل*. وبعد أن قمت بغناء مقطع من إحدى الأغنيات"؛ وجدت أنه من الأسهل علىَّ مقاومة التحدث بنبرة صوت متوعدة ومتغطرسة.

وقد ذكرنى الغناء فى الصباح باتباع الوصية الثامنة من وصاياى: "أن أبتهج". لقد حاولت أن أحاكى طفلتىَّ فى ضحكاتهما - لقد كانت "إليانور" بصفة خاصة سريعة فى الضحك بالنسبة لطفلة صغيرة فى مثل عمرها - وذلك من خلال إرغام نفسى للدخول فى حالة مزاجية سعيدة، بأن أحظى ولو بلحظة على الأقل من المرح مع "إليزا" و"إليانور" كل يوم، والضحك على مزحات "جامى"، وأن أتحدث بلهجة خفيفة مرحة حتى لو كنت أتذمر أو أضج بالشكوى.

هذا الأمر يسهل قوله عن فعله. فى اليوم الثالث من اتخاذى لهذا القرار، استيقظت بعين متورمة ملتهبة. وإننى عادة ما أتعامل مع المشكلات الصحية ببساطة، ولكن نظرًا لأننى أعانى من قصر نظر شديد للغاية لدرجة قد تصل إلى العمى تقريبًا، فتجدنى أتعامل مع أية مشكلة تتعلق بعينى بجدية شديدة. إننى أميل إلى الإصابة ببثور فى الجفن، ولكن هذا التورم لم يبد كبثور.

وكان الغناء فى الصباح أبعد ما يكون عن ذهنى.

ونظرًا إلى أن "جامى" كان مسافرًا فى رحلة عمل، لم أستطع ترك الفتاتين معه أثناء قيامى بمحاولة هاوية لتشخيص الحالة عبر الانترنت. وهكذا سمحت لإليزا بمشاهدة الكرتون فى الصباح حتى تأتى "إليانور" إلى المطبخ (أعلم أننى لا ينبغى علىَّ فعل ذلك، ولكننى فعلت). فأرسلتها لمشاهدة التلفاز وتركت "إليانور" فى سريرها حتى أتصفح مواقع الإنترنت حول المشكلات الصحية. واستمررت فى البحث حتى أطمأننت أن المشكلة ليست خطيرة أغلب الظن.

وحينها سمعت صياح "إليانور": "ماما! ماما!"، فذهبت من أجل إنقاذها، فأشارت إلى حفاضتها وقالت: "إنها تؤلم".

وعندما خلعت حفاضتها، وجدت كم كانت الحفاضة ممتلئة لما خلفته "إليانور" فيها! واكتشفت كذلك أنه لم يتبق سوى منديل مرطب واحد فقط فى كل الشقة.

وبينما كنت أغير حفاضتها مستخدمة كل بوصة فى المنديل المرطب الوحيد لتنظيف "إليانور"، كانت "إليزا" لا تزال فى ثوب نومها المفضل وجاءت إلىَّ وهى تنوح فى اتهام:

"إنها الـ ٧:١٨ ولم أتناول فطورى بعدا". كانت تكره أن تكون متأخرة، بل إنها فى واقع الأمر تكره أن تصل فى الموعد تمامًا وتحب الوصول مبكرًا عن موعدها، وأردفت قائلة: "من المفترض أن أكون قد تناولت فطورى وارتديت ملابسى فى ٧:٢٠ دقيقة! سنتأخر هكذا!".

فهل قمت بالغناء لها غنوة مرحة؟ هل قمت بالضحك على نحو مبهج ولكن مريح لها؟ هل طمأنتها بقولى: "لا تقلقى يا حبيبتى، لا يزال أمامنا متسع من الوقت؟".

كلاًّ، لقد زمجرتُ فى صوت شديد الارتفاع: *"انتظرى دقيقة!"* فتراجعتْ وأخذتْ فى النحيب.

لقد استخدمت كل ما لدىَّ من قوة وإرادة لمنع نفسى من الصراخ مرة أخرى، ولكنى بعد هذه اللحظة المروعة تمكنت من تمالك نفسى، فاحتضنت "إليزا" سريعا وقلت لها: "اذهبى أنت لارتداء ملابسك بينما أعد أن وجبة الإفطار. لا يزال أمامنا متسع من الوقت حتى يحين موعد المدرسة" (إن إعداد الإفطار حينها كان يعنى فرد زبدة الفول السودانى على شريحة خبز) لقد كان أمامنا متسع من الوقت بالفعل وبسبب رغبة "إليزا" دومًا فى الإسراع يكون أمامنا متسع من الوقت فى الصباح - خاصة منذ شهر يناير، عندما بدأت فى عمليات التنظيف فى المساء. وحتى بعد هذا الشغب تمكنا من الرحيل فى الموعد المناسب.

إن الجهد الذى بذلته للتوقف عن الصياح كلفنى أقصى ما لدىَّ من طاقة للتحكم فى نفسى، ولكن وبينما كنا نتمشى للمدرسة، أدركت كيف أن صباحنا اليوم ألطف بكثير مما لو كنت قد استمررت فى الصياح. وبينما كنا نسير فى طريقنا عبر الشارع بدأت فى الغناء "أوه يا له من صباح جميل" حتى طلبت منى إليزا التى شعرت بالإحراج من غنائى الصمت.

أحد أكثر السبل فاعلية للابتهاج والمرح - ولكنه يعد كذلك من أصعب السبل نظرًا لأن الطفل المنتحب يستنفد كل طاقة للمرح بداخلك - هو أن تطلق مزحة. فى صباح أحد الأيام عندما كانت "إليزا" تنتحب قائلة: " *لماذا* ينبغى علىَّ الذهاب إلى التدريب اليوم؟ إننى لا أرغب فى الذهاب إلى التايكوندو". أردت ألا أرد عليها

بقولى "إنك دائما ما تقولين لا أرغب فى الذهاب، ثم تمضين وقتًا ممتعًا هناك" أو "إننى لا أحب سماع كل هذا التذمر". ولكنى بدلًا من ذلك بدأت فى الغناء: "لا أريد *الذهاب*، إلى دروس التايكوندو *لكى أشعر بالعذاب*! - أنت *متذمرة* ولكنك لا تدرين كم أنت *ماهرة*!" ثم أضفت بعد دقيقة "لا أود الذهاب إلى هذا *الدرس* ولا تقولى إن الأمر *بالعكس*".

فأجابت "إليزا": "أريد أن أتوقف عن الذهاب إلى درس الرقص المريع".

فأجبتها هامسة فى مزاح: "ولكنى لا أنزعج من آداء الفن وحركات الجسم".

فوجدتْ أن الأمر مرح للغاية فقالت: "ولكنى أفضل الغرق فى *الهموم* على أن أحضر فصل العلوم". ضحكنا حتى شعرنا بألم فى بطوننا من فرط الضحك، ولم تتذمر "إليزا" بشأن التايكوندو مرة أخرى، وقد كان هذا الأسلوب أفضل من إخبارى لها بأن تتعايش مع الأمر، وقطعًا فقد كان ممتعًا بصورة أكبر.

ومن بين الاستراتيجيات الأخرى شديدة التفاؤل التى قمت بها، والتى لدهشتى نجحت فى إبقائى فى حالة ذهنية من الابتهاج أو حالة "الغناء فى الصباح" لما تبقى من اليوم: قمت "بإعادة تشكيل" مهمة بعينها من خلال التقرير بأننى *قد استمتعت* بالقيام بها.

عندما يقترب موعد عيد ميلاد "إليانور" على سبيل المثال، يرهبنى القيام بتلك الترتيبات الصغيرة - مثل طلب التورتة المثلجة (إن طلب تلك التورتة بعينها عادة أسرية لنا)، واصطحاب الفتاتين إلى المتجر الخاص بالحفلات من أجل شراء الهدايا والقيام بدعوات لعيد الميلاد الذى ستقيمه أسرتنا. وقد كنت لا أحب الوقت الذى أمضيه فى هذه الترتيبات. ثم أخبرت نفسى: "إننى أحب التخطيط لحفل عيد ميلاد "إليانور"! كم هو أمر ممتع! لن يكون لى طفلة فى مثل عمرها مرة أخرى!" وقد غير هذا من توجهى بالفعل. وكذلك فقد غيرت من موقفى من خلال تخيل أن هناك شخصًا آخر قد عرض أن يتولى القيام بهذه المهمة نيابة عنى، فهل سأترك شخصًا آخر يتولى تنظيم حفل "إليانور"؟ كلَّا، وقد ساعد هذا الإدراك على التغيير من موقفى تجاه هذه المهمة.

أخبرنى صديق لى بأنه عندما كان ولداه فى الخامسة والثالثة من عمرهما، كانا يستيقظان فى السادسة صباحًا كل يوم. وقد حاول هو وزوجته، أسبوعًا تلو الآخر، أن يقنعاهما إما بالعودة إلى النوم أو باللعب فى هدوء، ولكن دون جدوى.

وهكذا فقد استسلم فى نهاية الأمر، وكان يترك زوجته لتظل فى الفراش ويقوم بمساعدة طفليه فى ارتداء ملابسهما ويخرجون. كان يتوقف فى طريقه لاحتساء القهوة، ثم يذهب ثلاثتهم إلى المتنزه، ويشاهدهما وهما يلعبان لمدة ساعة قبل أن يعودوا إلى المنزل لتناول الإفطار.

أما فى هذه الأيام فيستيقظ ولداه فى وقت متأخر فى أيام العطلات. والآن، أصبح يخبرنى أن هذه الأيام أو بالأخص تلك الأوقات الصباحية كانت أسعد ذكرياته وأكثرها نقاءً: ضوء الصباح، المتنزه الهادئ، وتسابقَ طفليه ولعبهما على العشب.

إن الأيام طويلة، ولكن السنوات قصيرة.

اعترف بحقيقة مشاعر الآخرين

كجزء من عملى البحثى خلال هذا الشهر، قمت بإعادة قراءة الأعمال المجمعة لأعظم خبراء العالم فى مجال التربية "آديلى فابر" و "إليان مازليش" ، وتحديدًا العملان الرائعان *Siblings Without Rivalry* و *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* للمرة الرابعة. لقد اكتشفت هذين الكتابين عندما ذكرت صديقة لى أن أكثر الأطفال الذين قابلتهم فى حياتها أدبًا وتهذبًا هما أطفال صديقين لها. وهكذا عندما التقيت بهذين الزوجين سألتهما عن سرهما فى ذلك – وقد أرجعا الفضل فى ذلك إلى كتاب *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* . وقد قمت بشراء هذا الكتاب تلك الليلة، وأصبحت فى الحال تابعة مخلصة لـ"فابر" و"مازليش".

والشىء المختلف فى كتابهما هو أنه ممتلئ بنصائح محددة وأمثلة عليها. تستفيض الكثير من الكتب التربوية فى عرض الآراء والمناقشات حول أهمية الأهداف- كما لو كان كل شخص يتجادل حول أمر وجوب حسن تهذيب الأطفال، وأن يكونوا محل احترام، وأن يُسمح لهم بالتعبير عن إحباطاتهم، وأن يوجهوا ذواتهم بأنفسهم وغيره. ولكن ماذا ستفعل عندما يدخل طفلك فى نوبة عصبية ويقوم بإلقاء صحن الحبوب فى الممشى؟

ولعل أحد أهم الدروس التى يقدمها "فابر" و"مازليش" فى كتابهما والذى يتسم بالبساطة وسهولة التطبيق بالنسبة لكل من البالغين والأطفال على حد سواء هو:

لابد وأن نعترف بحقيقة مشاعر الآخرين. بعبارة أخرى، لا تنكر مشاعر مثل الغضب أو التوتر أو الخوف أو عدم الرغبة والنفور، ولكن عليك بدلًا من ذلك التأكيد على مشاعر الشخص الآخر ووجهة نظره. يبدو درسًا بسيطًا، أليس كذلك؟ ليس الأمر كذلك، إننى لم تكن لدىَّ أدنى فكرة عن عدد المرات التى عارضت فيها تأكيد أطفالى على مشاعرهم حتى حاولت الكف عن هذه العادة. فكثيرًا ما كنت أردد أشياء مثل: "أنت لست خائفة من المهرجين..."، "لا يمكن أن تكونى راغبة فى الحصول على المزيد من لعبة الليجو، فإنك لم تلعبى مطلقًا بما لديك منها فى المنزل" أو "أنت لست جائعة، فقد أكلت للتو".

وكم سعدت عندما اكتشفت أن مجرد ترديد ما كانت تقوله طفلتى - حتى أظهر لها تقديرى لوجهة نظرها - كان كافيًا لعدم نشوب معركة وتحقيق السلام. وبدلًا من أن أقول لـ"إليانور": "لا تبكى، فأنت تحبين الاستحمام!" قلت لها: " أعلم أنك تستمتعين باللعب، وأنك لا ترغبين فى الاستحمام الآن، على الرغم من أن موعد الاستحمام قد حان". لقد كانت هذه الاستراتيجية فعالة على نحو مذهل - وهو الأمر الذى لفت انتباهى إلى أن الكثير من إحباطات الأطفال لا تنبع من إجبارهم على القيام بهذا أو ذاك ولكنها تنبع من حقيقة تجاهلهم وتجاهل مشاعرهم.

وهكذا، ما هى الاستراتيجيات التى يمكننى الاستعانة بها حتى أظهر لأطفالى أننى أقدر مشاعرهم تمام التقدير؟

قومى بكتابة الأمر.

إن القيام بهذا الشىء البسيط المتمثل فى كتابة شىء ما له تأثير كبير أو يترك انطباعًا عظيمًا على أى طفل، وحتى "إليانور" التى لم تكن تعرف القراءة بعد. وحتى استعيد السلام أو أعيد الهدوء إلى الموقف، قد يكفى الإمساك بورقة وقلم والإعلان: "سوف أكتب هذا. إن "إليانور" لا تحب ارتداء الحذاء الأبيض!".

لا تشعر كأن علىَّ قول أى شىء

تميل "إليانور" إلى العبوس والتجهم. أقوم أحيانًا بجذبها إلى حجرى وهدهدتها لمدة خمس دقائق، وعندما ننتهى تعود إلى بهجتها مرة أخرى.

لا تقل "لا" أو "كف"

بدلاً من قول ذلك، أحاول أن أقدم المعلومة التى تظهر لها أنه على الرغم من تفهمى لرغباتها، لدىَّ أسبابى لعدم المثول لها: "أعلم أنك تودين البقاء، ولكن علينا العودة إلى المنزل لأن بابا قد نسى مفاتيحه". لقد أظهرت الدراسات أن ٨٥٪ من الرسائل الموجهة من الكبار للصغار سلبية –"كلا"، "توقف"، "لا تفعل" – وهكذا فإن الأحرى بنا محاولة تقديم أقل عدد ممكن من الرسائل السلبية لأطفالنا. فبدلًا من قول: "كلا، ليس قبل تناولنا الغداء"، قل: "لابأس، ولكن بمجرد تناول الغداء".

أحرك عصاى السحرية

"لو أن لدىَّ عصا سحرية، لاستخدمتها فى جعل الجو دافئًا حتى لا نضطر إلى ارتداء المعاطف" ، "لو كان معى الكثير من المال، لاشتريت لك صندوقًا من الحلوى". إن هذا يظهر تفهمى لرغبات أطفالى ورغبتى فى تلبيتها لو كان فى استطاعتى.

اعترف بصعوبة المهمة

تظهر الدراسات أن الناس يظهرون مثابرة أكبر أو أطول مع المشكلات التى يتم إخبارهم بأنها صعبة، على عكس تلك التى تم إخبارهم بسهولتها. لقد كنت أفعل عكس ذلك مع "إليانور"؛ فقد كنت أقول: "ليس من الصعب جذب الجوربين لأعلى، عليك المحاولة فقط". لقد غيرت ذلك إلى أشياء مثل " قد يكون خلع الجوارب أمرًا صعبًا، وقد يساعد فى بعض الأحيان دفع الأجزاء الخلفية من الجورب لأسفل، بدلا من جذب الجورب من الأصابع".

ولم يمض وقت طويل بعد وضعى لأساليب المراوغة، إلا وسنحت لى الفرصة لتطبيق هذه المبادئ.

يوم السبت، كنت أنا و"جامى" نتحدث فى غرفة نومنا عندما انفجرت "إليزا" فى البكاء. كنا نعلم أنه بكاء حقيقى وليس مصطنعًا، هذا لأن "ليزا" لديها طريقة تمثيلية عندما تصطنع البكاء، فتجدها تضع يديها على عينيها، وتكور يديها وتفرك

عينيها كما لو كانت ممثلة فى مشهد درامى، ولكن يديها هذه المرة كانت بجانبها، وهكذا فقد علمنا أنها كانت مستاءة حقًّا للغاية.

جذبتها إلى حضنى، فبكت على كتفى وقالت: "إن الناس دائمًا ما تهتم بـ"إليانور" ولكن ليس هناك من يهتم بى".

نظرت أنا و"جامى" إلى بعضنا البعض نظرة يعتريها القلق، وقد رمقنى "جامى" بنظرة وكأن لسان حاله يقول: "ليس لدىَّ أدنى فكرة عما يجب القيام به فى هذا الموقف، هل يمكنك التصرف؟".

لقد جاء هذا الموقف فى وقته تمامًا، وتذكرت قرارى: "أقر بمشاعر الآخرين"، وعلى الرغم من معرفتى بأنه لم يكن حقيقيًّا عدم اهتمامنا بـ"إليزا" على الإطلاق، تمكنت من مقاومة رغبتى الأولى فى إنكار زعمها هذا، بأن أجادلها قائلة: "وماذا عن لعبة "أونو" التى لعبتها معك خمس مرات؟" أو بأن أقول: " *أنت تعلمين* أن الجميع يحبونك بقدر حبهم لـ"إليانور"؟".

قلت لها بدلًا من ذلك: "واو، إن هذا يجرح مشاعرك، أنت تشعرين بالتجاهل". وبدا أن ذلك يساعدها، وأخذتُ فى هزها لبضع دقائق فى صمت، قبل أن أضيف: "أنت تشعرين كأن الآخرين يبدون اهتمامًا أكبر بـ"إليانور"؛ أليس كذلك؟". قالت بهدوء: "نعم" ثم أضافت: "ماذا علىَّ أن أفعل؟". وبدلًا من تقديم بعض الحلول السطحية لها أجبتها: "هذا سؤال صعب. سوف نفكر فيه أنا وأنت ووالدك بشكل جاد".

وعندما نهضنا قامت بمعانقتى من وسطى عناقًا شديدًا، وهو ما شعرت بأنه عناق يعبر عن حاجتها إلى أكثر من كونها *ممتنة لى*. وقد فطنت أنها فى حاجة للاطمئنان، فوضعت ذراعى حولها وقلت: "مهما كان ما تعلمينه فأنت أغلى ما لدينا، يا حبيبتى، وليس هناك من يمكن أن ينساك أو يعتقد أن هناك من هو أكثر أهمية منك".

قال "جامى": "تعالى يا إليزا، لنرى ما إذا كان الخبز الذى أعددته قد نضج، يمكنك مساعدتى فيه". فأمسكت بيده وسارا!

يقول الخبراء إن إنكار المشاعر السلبية يزيد من حدتها، أما الاعتراف بها فيسمح للمشاعر الإيجابية بأن تحل محلها. وقد بدا أن ذلك هو ما حدث مع "إليزا"، لقد كان هذا مصدرًا للسعادة الحقيقية: إن ذلك الأسلوب لم يكن وسيلة لتهدئة "إليزا"

فحسب، ولكننى شعرت برضا كبير للتصرف على هذا النحو الودود المحب، بدلًا من الانسياق وراء رغبتى للتصرف بشكل معارض أو جدالى.

إن "جامى" متشكك فى مدى جدوى "أساليب" تربية الأطفال، ولم يطلع على أى كتاب حول الأبوة أو تربية الأطفال منذ أن ترك قراءة كتاب "ماذا تتوقعين عندما تكونين حاملاً"* بعد الفصل الأول. على الرغم من ذلك فقد بدأ فى استخدام هذه الاستراتيجية. لقد راقبته فى صباح أحد الأيام، بعد أن ألقت "إليانور" بنفسها على الأرض وأخذت تصرخ وتصيح، قام برفعها وقال لها: "أنت حزينة. إنك لا ترغبين فى ارتداء الحذاء، وترغبين فى ارتداء الشبشب الأحمر!" *وتوقفت عن البكاء*.

ليكن بيتك ثريًّا بالذكريات السعيدة

فى بعض الأحيان لا أكتشف أهمية جزء من بحث عن السعادة، أو نصيحة متعلقة بالسعادة فى الوقت الذى أقرأه فيه؛ فلا يتضح لى أننى قد مر علىَّ شىء حيوى وضرورى فى قراءتى إلا فى وقت لاحق.

ومن بين الحكم والنصائح التى لم تتكشف لى أهميتها فى الوهلة الأولى أهمية الإبقاء على الذكريات السعيدة. ولكنى عندما تعمقت فى هذا المبدأ أدركت أن القيمة الكبرى للتذكارات تكمن فى أنها تعزز وتستدعى الذكريات الإيجابية التى عشناها. وقد أظهرت الدراسات أن الأوقات السعيدة تساعد على تعزيز مشاعر السعادة فى الحاضر. فنحن عندما نستغرق فى ذكرياتنا، نركز على الجانب السعيد منها، وينتج عن استدعاء هذا الماضى تضاعف الذكريات الإيجابية والوصول بالسلبى منها إلى أقل درجة ممكنة. ولكن نظرًا إلى أن الناس يتذكرون الأحداث التى تتناسب وحالتهم المزاجية الحالية، فإن الأشخاص السعداء يتذكرون الأحداث السعيدة، والأشخاص التعساء يتذكرون الأحداث التعيسة بصورة أفضل. إن هؤلاء الذين يعانون من الاكتئاب لديهم من الخبرات اللطيفة مثل أى شخص آخر حولهم - ولكن تكمن مشكلتهم فى عدم استدعائهم لها من ذكرياتهم الماضية.

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

ومع تسلحى بهذه المعرفة، قطعت على نفسى عهدًا بأن أتخذ الخطوات فى سبيل مساعدة كل أفراد أسرتى على أن يعيشوا السعادة بشكل أكثر حيوية. إن "جامى" يحب مشاهدة ألبوم الصور ولديه مسحة عاطفية سرية تجاه ملابس الأطفال التى لم تعد تناسبهم، ولكنه لن يستغرق الوقت اللازم فى تجميع هذة التذكارات معًا. وإذا أردت الفوز بمنزل ثرى بالذكريات السعيدة، فسأكون بحاجة إلى أن أصبح الشخص الذى يبنى هذا المنزل.

توقفت عن كراهية تلك الساعات التى كنت أمضيها فى العناية بألبومات صور العائلة. وقد استخدمت هذه الألبومات كسجل تذكارى أدون فيه مزحات الأسرة البسيطة أو الأحداث المضحكة، وكذلك الأحداث المعتادة فى حفلات أعياد الميلاد والأعياد الدينية والمشاهد التى نستمتع بها فى العطلات التى نمضيها فى أماكن مختلفة. وتساعدنى الصور على استدعاء أو تذكر التفاصيل التى بدت كأنها قد نسيت: كيف اعتاد "جامى" على طهو عصيدة الأرز طوال الوقت، كيف كانت "إليزا" ضئيلة الحجم عندما ولدت وكان وزنها أربعة أرطال، كيف أحبت "إليانور" إظهار أسنانها عند التقاط صور لها. هل كنا سنتذكر بدون الصور ذلك المساء الخريفى عندما تجولنا فى الحديقة وكانت "إليزا" ترتدى زى "الجنية الطيبة" ، أو شعور "إليانور" بالإثارة عندما وضعناها على الأرجوحة لأول مرة؟

قطعًا لا.

وبعيدًا عن التقاط الصور، هناك وسيلة أخرى لتحقيق ذلك الهدف من خلال القيام بدورى كمسئولة عن نقل أخبار الأحداث الأسرية الخاصة بنا، وذلك من أجل نشر أجواء من البهجة بين أفراد العائلة. إن أسرتها لديها مجموعتان منفصلتان من الأجداد؛ فهناك أبواى اللذان يعيشان فى كنساس، وهناك والدا "جامى" اللذان يعيشان بالقرب منا واللذان يحملان نفس شغف أبوىَّ البعيدين لسماع أخبارنا. وقد بذلت أكثر من مجرد جهد فى إرسال رسائل إليكترونية تحمل معلومات وملاحظات عن كل جديد فى أسرتنا، من زياراتنا لطبيب الأطفال، وتقارير حول الأحداث المدرسية، أو ما يحدث من أمور ممتعة ومضحكة. وأدركت الآن بعد أن أصبحت أمًّا أن سعادة الآباء تعتمد كثيرًا على سعادة أبناءهم وأحفادهم. وإننى بإرسالى رسالة إلكترونية سريعة أمنح البهجة لكل فرد من أفراد الأسرة (بما فى ذلك أنا؛ أحسن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة) . وكما تعلمت من شهر فبراير، فإن "جامى"

أيضًا يحب أن يحصل على رسائل إلكترونية خلال اليوم تحمل بعض الأخبار المثيرة الخاصة بالأسرة.

ومع وضع ذلك فى اعتبارى، قلت لـ"جامى" عندما دخلنا إلى غرفة النوم بعد أن قمت بوضع "إليانور" فى فراشها: "لا أعتقد أننى أخبرتك بشأن طقس "إليانور" الجديد الذى تقوم به قبل نومها. إن "إليانور" الآن بعد أن أنتهى من هزها أحملها إلى النافذة وتقول: "تصبح على خير أيها العالم".

سأل بصوت رقيق: "هل تفعل ذلك حقًّا؟". فبدون قرارى ذلك ربما لم أكن لأذكر له شيئًا كهذا على الإطلاق.

إن قرارى بأن يكون منزلى ثريًّا بالذكريات السعيدة قد دفعنى كذلك إلى التفكير فى أهمية التقاليد الأسرية. إن التقاليد الأسرية تضفى إلى المناسبات تميزًا وإثارة. إنها تجعل الوقت يمر بشكل سعيد، كما أنها تضفى جوًّا من الترقب والأمان والاستمرارية. وقد أظهرت الدراسات أن التقاليد الأسرية تدعم التطور الاجتماعى لدى الأطفال وتقوى من الترابط الأسرى. إنها توفر لهم التواصل والقدرة على التنبؤ، وهو الأمر الذى يتوق له جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال. إننى أعلم أننى *أستمتع* بالإجازة بصورة أكبر عندما أكون على معرفة بما سنفعله ومتى سنفعله.

ولكن معظم التقاليد الأسرية فى الوقت ذاته (فيما عدا تقليد شراء البيتزا فى مباريات نهائى كرة القدم) قد تشتمل على قدر من المشاكل، وقد تكون مصدرًا محتملاً للشعور بالذنب، والاستياء، والغضب والإحباط، نظرًا لأنها تشتمل على ديكورات خاصة، وطعام خاص، وسلسلة من الأحداث الخاصة، ويشترك فيها أشخاص معينون فى كل مرة.

لقد كنت محقة عندما بدأت مشروع سعادتى بالتركيز على الطاقة، فعندما شعرت بأننى مفعمة بالطاقة استمتعت بوضع الديكورات، وإخراج كاميرا الفيديو وغير ذلك مما قمت به. ولكنى عندما كنت فى حالة من الوهن بدا لى كل شىء كما لو كان حملًا ثقيلًا. ففى العام الماضى ظللت أؤجل شراء البالونات من أجل الاحتفال بيوم رأس السنة، وانتهى بنا الحال بعدم *الاستعداد له* على الإطلاق. ولم يبد أن "إليزا" و"إليانور" قد استاءتا من ذلك، ولكنى شعرت بصدمة من نفسى. لقد كان ذلك نوعًا من التقصير من جانبى.

ولكن، وعلى الرغم من عدم شراء مستلزمات الاحتفال تمكنت من الحفاظ على تقاليد الأسرة وطقوسها الخاصة بأعياد رأس السنة. فقد قمت بالتقاط صور لكل من "إليزا" و"إليانور"، ووضعنا الصور فى إطار يتناسب مع هذا الاحتفال، ثم أضعها فى ألبوم الصور الخاص باحتفالاتنا. وكذلك قمت أيضًا بتقديم نسخة من الصور للأجداد حتى تكون لهم نسختهم الخاصة. ويتطلب هذا التقليد منى جهدًا ليس بالهين، ولكن كم هو ممتع وجود مجموعة من الصور الخاصة بالعطلات التى نمضيها، فهذا يضفى نوعًا من الاستمرارية الأسرية. كما أنه يعتبر هدية للأجداد، وهى السعادة الجمة التى ينعمون بها مقابل ما بذلت من جهد.

ولكن رغبتى فى أن يصبح بيتى ثريًّا بالذكريات السعيدة قد أثار مشكلة. لم أكن أدرى ماذا أفعل بالأوراق المتنوعة التى تحتفظ بها ابنتاى كتذكارات للمناسبات المختلفة، على سبيل المثال تلك الصور الخاصة بأعياد رأس السنة. لقد أردت أن تحتفظ الفتاتان بنسخهما الخاصة. ولكن أين يمكننى أن أضعها؟ وكذلك لقد أردت أن تحتفظ الفتاتان بنسخة من دعوة حفل عيد ميلادهما، وبطاقات معايدة يوم عيد الحب، ودعوات الزفاف الخاصة بالأسرة، والصور المدرسية، وغيرها. ولكن أين يمكننى الاحتفاظ بهذه الأشياء؟ إن حفظها فى الخزانات أو تدبيس الأوراق على لوحة الإعلانات، كما كنت أفعل، لم يكن بالحل المناسب طويل الأمد.

أخبرتنى صديقة لى أنها احتفظت بسجلات للقصاصات لمثل هذه الأغراض، جاعلة لكل طفل من طفليها سجلًّا للقصاصات، ولكن قلبى لم يمل إلى هذه الفكرة. لقد كنت بالكاد أستطيع الاحتفاظ بألبومات الصور الخاصة بنا. وهنا بدأت الوصية الثامنة فى التبادر إلى ذهنى: "حددى المشكلة". ماذا كانت المشكلة؟ لقد أردت الاحتفاظ بكل هذه التذكارات من أجل "إليزا" و"إليانور"، ولكنى لم أكن أدرى أين يمكننى وضعها. لقد أردت وسيلة مناسبة، وغير مكلفة، وجذابة من أجل تخزينها بحيث تكون منظمة دون أن تحتل مساحة كبيرة.

وبدلاً من نقل الأكوام المتنوعة الموجودة فى كل مكان بالشقة، كما كنت أفعل فى المعتاد عندما أواجه مثل هذا النوع من المشكلات، أجبرت نفسى على الجلوس والتفكير فى حل آخر غير مكلف وجذاب ومنظم ولتخزين الأوراق.

وجدتها! لقد توصلت إلى الحل المناسب؛ *صناديق الملفات*. وقد اشتريت صندوقين فى اليوم التالى مباشرة. وبدلًا من شراء صناديق ملفات قبيحة المنظر، قمت بالتبذير

واشتريت صناديق ملفات ذات أشكال لطيفة من أحد المتاجر عالية السعر. لقد كانت الصناديق ذات لون أسمر لطيف، ومغطاة بقماش منسوج، وذات مقابض خشبية. وقد وضعت فى كل منها كومة من الملفات.

وقد بدأت بـ"إليزا". وبعد أن قمت بتجميع الكثير من التذكارات المبعثرة هنا وهناك فى كل مكان بالشقة، قمت بصنع ملف خاص بكل سنة دراسية، من الماضى والمستقبل. وقد وضعت فيه دعوات حفلات عيد ميلادها، ونسخة من الصور التى كنت ألتقطها لها مع كل عامٍ دراسى جديد، وبرنامج حفل الإجازة المدرسية، وبعض الأعمال المميزة، هذا فضلاً عن بطاقات معايدة أسرتنا ليوم عيد الحب، وصور لمعسكر، وغير ذلك. ثم فعلت الشىء نفسه مع الأغراض القليلة التى كانت لدىَّ والخاصة بـ"إليانور".

لقد سهلت هذه الصناديق من عملية تخزين هذه التذكارات كثيرًا. وقد كانت بمثابة وسيلة رائعة لحفظ الذكريات لطفلتىَّ عندما تكبران. كم سيكون من الممتع أن يكونا قادرتين عندما يبلغان الخامسة عشرة من عمرهما على الاطلاع على دعوات عيد ميلادهما منذ أن كانتا فى مرحلة الروضة! ولقد سررت من هذا النظام لدرجة أننى خصصت صندوقًا لى ولـ"جامى" مقسمًا بالأعوام.

وبينما كنت أفكر فى التقاليد المختلفة الخاصة بأسرتنا، تبادر إلى ذهنى أننى لم أكن بحاجة إلى انتظار ظهور التقاليد بشكل عشوائي. قد تبدو عبارة "تقليد جديد" تحتوى على لفظين متناقضين، إلا أنه لا يجب علىَّ التوقف عن اختراع أو ابتكار تقليد تمنيت لو كنت أقوم به.

لقد توصل "جامى" إلى تقليد رائع: "ليلة التهذيب". لقد اقترح "جامى" أن نقوم مساء كل يوم أحد بالاجتماع وإعداد الطاولة بشكل طيب، واتباع سلوكيات طيبة، والاستمتاع بتناول الطعام معًا. أما تسميتها "بليلة التهذيب" فكان من ابتكارى أنا. ولقد وجدنا أنه تمرين مفيد للغاية وقد جلب إلينا كثيرًا من المتعة.

وكذلك عندما كانت "إليزا" صغيرة بدأت أنا فى تنظيم تقليد لها ولجدتها، حيث كانتا تتلقيان دروسًا أسبوعية فى الموسيقى معًا. وعندما كبرت "إليانور" بالقدر الكافى بدأت فى تلقى دروس الموسيقى هى الأخرى. لقد كانت "جودى" متعمقة بشكل كبير فى مجال الموسيقى والمسرح، ويعنى هذا الموعد الأسبوعى التقاء كل من الجدة والحفيدة على الأقل مرة أسبوعيًّا فى سياق يسمح لـ"جودى" بنقل حماسها

للموسيقى للفتاتين. ثم فكرت فى نفسى قائلة - وماذا عن جدهما؟ لقد كان بحاجة إلى تقليد خاص به مع حفيدتيه، وهكذا فقد ابتكرت واحدًا. لقد اقترحت أن تقوم "إليزا" عدة مرات سنويًا خلال عطلتها بزيارة جدها فى مكتبه لتناول الغداء معًا. لقد وجد أنها فكرة مذهلة، وقد نجحت هذه الزيارات لتناول الغداء بشكل كبير.

ليس لدىَّ أدنى فكرة عن الكيفية التى بدأت بها أنا و"جامى" هذا التقليد، ولكننا لدينا تقليد أسرى، وهو الصياح قائلين "الأسرة تحب الشطائر"، ثم نقوم برفع الفتاتين ومعانقتهما عناقًا شديدًا.

ولقد تساءلنا عن التقاليد الأخرى التى يتبعها الآخرون، وقد طلبت من قراء مدونتى أن يمدونى بأفكارهم فى هذا الصدد. ومن بين الأفكار المفضلة لى:

* * * * * * * * * * * *

عندما كنت صغيرة، وكنت أريد من شقيقتى البالغة من العمر ثلاث سنوات أن تساعدنى على تنظيف المنزل ـ اخترعت لعبة تسمى "شركة النظافة" (لم أكن أدرى حينها وجود شركات نظافة فى الواقع). كنت أتظاهر بأن الهاتف يرن (ترررررن! ترررررن!) وكنت أضع يدى على أذنى سماعة هاتف غير مرئية (مرحبًا، هنا شركة التنظيف. ماذا تقولين؟ تحتاجين إلى حضورنا الآن لتنظيف المنزل من أجل حفل؟ سنكون عندك فى الحال سيدتى") ثم أقوم بالتصفيق فى إثارة وحماس وأعلن لشقيقتى: "يبدو أن هناك عملًا آخر لشركة التنظيف!" ونتظاهر كما لو كنا نركب سيارة خيالية ونقودها حتى غرفة معيشتنا (فرووووم، فرووووم) ثم ونتحرك فى كل أنحاء المنزل ـ وكنا حينها فى المرحلة الابتدائية، ولذا كان ذلك ممتعا للغاية بالنسبة لنا) ثم بعد ذلك نبدأ فى تنظيف أى غرفة ندخلنا إليها بسرعة بينما نغنى بشكل متكرر "شركة النظافة! شركة النظافة! ووو ووو! مع رفع أيدينا (أو رفع أرجلنا إذا كانت أيدينا مشغولة) فى كل مرة نقول فيها ووو ووو". أمر مجنون للغاية، أليس كذلك؟

نظرًا لأننا أسرة صغيرة للغاية ـ أم عذباء وطفلة وحيدة ـ فقد كانت التقاليد الصغيرة ذات أهمية بالغة بالنسبة لنا لملء الفراغات أو الشروخ الكثيرة "العادية" التى فى حياتنا. إننا نخوض "المغامرات" بشكل منتظم ـ لقد بدأ الأمر عندما كانت طفلتى صغيرة للغاية وكانت تلك التقاليد تضفى سحرًا على ما علينا القيام به من مهام. وإننا الآن نخطط للمغامرة بشكل أكبر – نحضر معنا خريطة أو أجندة لمعرفة الطريق، ونحضر معنا كاميرا، والملابس الخاصة "بالمغامرة" (تحب ابنتى القبعات)، ونعد وجبة أو طبقًا لم نتناوله من قبل.

عندما نسافر أنا وزوجى بعيدًا عن أطفالنا، نحب أن نجلب لهم عند عودتنا بعض الهدايا. ولكننا بدلاً من مجرد تقديم الهدايا لهم هكذا ببساطة عند عودتنا، كنت أحرص على شراء هداياى فى مرحلة مبكرة من الرحلة، وأسمح لأبنائى بسؤالى عن علامات أو أدلة تمكنهم من معرفة الهدية. وأقدم لكل طفل دليلًا أو إشارة عن هديته كل يوم. وكانوا يستمتعون استمتاعًا بالغًا بطرح الأسئلة، والتنسيق مع بعضهم البعض عمن سيطرح أى سؤال، ويحتفظون بقائمة من الإشارات التى قدمناها لهم، ويخمنون بينهم وبين بعضهم وهكذا.. لا تجلب لهم الهدية نفسها التى يتلقونها عند عودتنا قدر المتعة التى تجلبها لعبة تخمين الهدية.

يقوم أخى بتقليد جديد مع أسرته. إنهم بين الحين والآخر يقومون بتناول: "العشاء على طريقة القراصنة"؛ حيث يقومون بتغطية الطاولة بورق الجرائد دون وجود أطباق أو مناديل، أو وعاءات ـ لا يستخدمون سوى أيديهم! يقول إن أطفاله دائمًا يتبعون القواعد الخاصة بتناول الطعام طوال الوقت، فلم لا يحصلون على الراحة من ذلك بين الحين والآخر؟

* * * * * * * * * * * *

لم أطق صبرًا حتى أنفذ فكرة العشاء على طريقة القراصنة مع طفلتى. وقد كانت فكرة رائعة حقًا.

خصص وقتًا للمشاريع

غالبًا ما تتضمن التقاليد القيام بمشاريع مثل الاحتفال بيوم عيد ميلاد كل فرد من أفراد الأسرة وإرسال بطاقات معايدة يوم عيد الحب والقيام بصنع وتزيين كعكة الزنجبيل التى على شكل منزل. وعلى الرغم من أن القيام بمثل هذه الأمور أمر ممتع، فإنه يستغرق الوقت والطاقة ويحتاج إلى تخطيط وصبر. وقطعًا سوف تظهر بعض المهام الفرعية الممتدة أثناء القيام بذلك. وقد أشعر بتردد فى بعض الأحيان من القيام بتلك المشاريع الأسرية الطموح، رغبة منى فى تبسيط حياتنا، ولكنى أعلم فى الوقت ذاته أن هذه المشاريع هى ما يسلط الضوء على مرحلة الطفولة ـ والبلوغ.

وبمجرد اتخاذى لقرار "تخصيص وقت للمشاريع" قمت بعملية شراء كنت أفكر فى القيام بها منذ وقت طويل: ماكينة تغليف. بمجرد وصول هذه الماكينة إلى المنزل

أدركت أنها تستحق المال الذى أنفقته للحصول عليها. فهناك العديد من المشاريع التى يمكننى استخدامها فيها! أولًا: هدايا عيد الأم للجدات. فقد قامت "إليزا" تحت إشرافى بصنع قائمة تضم "عشرة أسباب من أجلها أحب "باننى" (اللقب الذى تطلقه على أمى) و "عشرة أسباب من أجلها أحب جدتى". وبعد أن قامت بكتابتها، قمت أنا بكتابتها مرة أخرى على الحاسوب؛ ثم اختارت خطًا آخر للكتابة؛ حيث إن تغيير الخط هو أحد الأشياء التى تفضل القيام بها عند استخدامها لحاسوبى. ثم قمنا بطباعة القائمتين ثم تركنا "إليانور" تخربش بالقلم عليها، لتضيف بصمتها الشخصية هى الأخرى. ثم ذهبنا بعد ذلك لماكينة التغليف! وفجأة تحولت تلك الورقتان المتواضعتان إلى شكل جذاب وله خصوصية. ما الخطوة التالية؟ أغلفة الكتاب، والمؤشر الذى يوضح الصفحة التى توقفنا عندها، وبطاقات أرقام الهواتف المهمة.

وقد ألهمنى نجاحى فى استخدام ماكينة التغليف، إلى خوض تجربة فى استخدام مسدس الشمع الذى كنت أمتلكه منذ سنوات ولم أستخدمه مطلقًا. ولقد حانت الفرصة نفسها فى مساء أحد الأيام عندما أعلنت "إليزا"، بعد ذهاب "إليانور" للنوم، أنه من المفترض بها صنع "قبعة القصاصات" حتى تقدمها للمدرسة.

فسألتها: "وما هى القبعة القصاصات؟".

قالت "إليزا": "إن فكرتها مقتبسة من كتاب جولى آندروز إدوارد *The Last of the Really Great Whangdoodles* - إنها قبعة تعكس مخيلتنا".

كنت أعلم تمامًا أننى فى مثل هذا الموقف ينبغى علىَّ كوالدة أن أترك طفلتى تتولى زمام الأمور بينما أكتفى أنا بمساعدتها بلطف وأن أوجة تفكيرها دون أن تشعر بذلك.

ولكنى بدلًا من القيام بذلك قفزت على قدمى قائلة: "أعلم ما علينا فعله. اذهبى سريعًا لإحضار قبعة بيسبول".

وبينما هرعت هى لإحضار القبعة، أخذت أنا فى قراءة توجيهات استخدام مسدس الشمع قبل أن أبدأ فى استخدامه. ثم قمت بإحضار البرطمانات التى تحتوى على اللعب الصغيرة الملونة التى قمت بتخزينها فى شهر يناير.

قالت إليزا وهى تلهث بعد أن حضرت ومعها القبعة فى يدها: "ماذا الآن؟".

"سنفرغ محتويات البرطمانات ونرى ما فيها يعكس مخيلتك، ثم سنقوم بلصقها على القبعة باستخدام مسدس الشمع".

قالت إليزا: "أوه، كم أحب مسدس الشمع، تستخدمه معلمتنا فى المدرسة".

بدأت "إليزا" فى البحث خلال كومة اللعب لاختيار ما تفضله من بينها، ثم قمنا بلصقها بحرص واحدة تلو الأخرى على القبعة.

قالت "إليزا" بسعادة: "لم أتوقع أن الأمر سيكون *ممتعًا على هذا النحو*". لقد استغرق الأمر منا ساعات نظرًا لأنها رغبت فى شرح مزايا كل قطعة صغيرة كنا نستخدمها، ولكن لا بأس فى ذلك، *فينبغى أن نخصص الوقت للمشاريع*.

وقد تَظهر المشاريع الأسرية هكذا دون سابق إنذار فى بعض الأحيان. فإننى لم أتوقع، على سبيل المثال، أن اختيار كعكة عيد ميلاد "إليزا" سيتحول إلى مشروع. لقد تخيلت أننى سأسألها كما كنت أسألها من قبل: "شيكولاتة أم فانيليا؟"، "هل ترغبين فى تزيينها بالزهور أم بالأميرات؟" وأن تختار "إليزا" ما ترغب فيه ببساطة. ولكن بدلًا من ذلك، ومع اقتراب موعد عيد ميلاد "إليزا" أصبح بالها مشغولًا للغاية بأمر الكعكة. وانشغلت بقائمة المدعوين، وديكور الحفل، والنشاطات التى ستقام أكثر من مكونات وتزيين الكعكة. وقد كنت قبل مشروع سعادتى أضغط عليها حتى تقرر أمر الكعكة سريعًا، حتى أتخلص من هذا البند من قائمة المهام التى سأقوم بها. ولكن عملى البحثى قد أظهر لى أن سر السعادة هو اعتصار آخر قطرة ممكنة من السعادة من أى حدث سعيد.

لقد سمعنا جميعًا عن مراحل الحزن الخمس التى حددتها الدكتورة "إليزابيث كوبلر - روسى" وهى: الإنكار، الغضب، المساومة، الاكتئاب، والتسليم. وبالمثل أدركت أنا أربع مراحل للسعادة، فحتى نستشعر أقصى درجة ممكنة من السعادة من تجربة ما علينا *ترقبها*، *وتذوقها* بترو ونحن نعيشها، وأن *نعبر* عن سعادتنا بها، وأن *نسترجع* الذكريات السعيدة.

قد تتضاعف أى تجربة سعيدة إلى أقصى حدودها، أو قد تتضاءل إلى أقل قدر ممكن لها، وذلك اعتمادًا على مدى الاهتمام أو الانتباه الذى نوليه لها. إننى، على سبيل المثال، إذا ما اتصلت بوالدىَّ لأخبرهما بشأن أمر مرح قد وقع فى المتنزه فى يوم ما، أعيش التجربة مرة أخرى فى ذهنى بينما أعبر عنها. وعلى الرغم من أن القيام بالتقاط الصور يجعل من الصعب فى بعض الأحيان استشعار اللحظة عند

حدوثها، فإن هذه الصور فى المستقبل تساعدنى على استرجاع الأوقات السعيدة.

ولقد قدمت لنا كعكة "إليزا" فرصًا عديدة للاستمتاع بمرحلة "الترقب". لقد طلبت منى أن أحضر لها قائمة الحلوى الخاصة بمتجر باسكن روبنز وقد قرأنا كل كلمة فيها. وكذلك قمنا بتصفح الموقع الإلكترونى الخاص به، حيث قامت "إليزا" بتفقد قائمة نكهات الحلوى المثلجة. وقمنا بزيارة متجر باسكن روبنز حتى تقوم "إليزا" بتذوق عينات من النكهات المختلفة والاستغراق فى قراءة أشكال التزيين المتوافرة للكعكات. وقد اعتقدت أنها اتخذت قرارها فى نهاية الأمر، ولكن هيهات.

سألتنى بعد مرور عدة أيام: "أمى، هل يمكننا الذهاب إلى متجر باسكن روبنز مرة أخرى للاطلاع على كتيب الكعكات مرة أخرى؟".

"لقد مضينا ساعة بالفعل هناك يا إليزا، هذا ولا يزال أمامنا شهر حتى يحين موعد عيد ميلادك".

"ولكنى أرغب فى إلقاء نظرة على الكتاب!".

وكنت قبل مشروعى للسعادة سأرفض طلبًا كهذا، ولكنى متفهمة الآن لأن هذا الطلب دليل على عدم الكفاءة فى إدارة عيد الميلاد، *ولكنه المتعة نفسها*. إنها الوصية السادسة التى وضعتها لنفسى: استمتع بما تقوم به. سوف تستمتع "إليزا" بتناول الكعكة لمدة خمس دقائق، ولكنها قادرة على الحصول على ساعات من المتعة أثناء التخطيط للكعكة. إن ترقب السعادة فى واقع الأمر يكون أعظم من تجربة السعادة نفسها فى بعض الأحيان، وهو ما يعرف بـ-"الأحلام الوردية." وكانت جميعها أسبابًا للاستمتاع بمزيد من الترقب.

فقلت متراجعة عن قرارى: "حسنًا، إذا كنت ترغبين فيمكننا المرور عليه بعد المدرسة يوم الخميس".

وقد أظهر لى القيام بمثل هذا النوع من المشاريع سبيلًا آخر يكون فيه الأطفال مصدرًا للسعادة: إنهم يربطوننا مرة أخرى بمصادر "الشعور بمشاعر طيبة" كنا قد تجاوزناها ولم يعد يربطنا بها شىء. فلو كنت قد اعتمدت على أساليبى الخاصة، لم أكن سأعمل على هدايا عيد الأم المصنوعة فى المنزل، ولم أكن لأستغرق فى قراءة كتيب باسكن روبنز الخاص بالأشكال المختلفة للكعكات، وما كنت لأحفظ بعض أغانى الأطفال، وما كنت لأذهب إلى بحيرة الحديقة فى مساءات يوم السبت، وما كنت لأزور الحدائق الترفيهية أو متحف تاريخ الطبيعة. لم أكن لأستخدم ألوان الطعام لصنع

مخفوق الزبادى بألوان قوس قزح. هذا ولا أخفى عليكم مدى استمتاعى بالقيام بجميع تلك الأنشطة مع طفلتىَّ. إننى لا أستمتع بسعادتهما فحسب - وهو الأمر الذى أشعر به قطعًا ويسعدنى - ولكنى أستشعر حقًّا متعتى الشخصية التى لم أكن سأشعر بها فى سياق آخر.

فى اليوم الأخير من شهر أبريل، وكما فعلت فى نهاية كل شهر، توقفت لتقييم مدى تقدمى قبل أن أنتقل لقرارات الشهر التالى. ويبدو أن القيام بالتقييم والبحث الذاتى نشاط يستوجب القيام به عند مجرى مائى هادئ فى إحدى الغابات أو على الأقل فى غرفة هادئة. ولكنى قمت بهذه الجلسة للتقييم الذاتى تحديدًا بينما كنت أستقل مترو الأنفاق. وبينما أخذ المترو يتمايل ببطء فى مواقع وقوفه المحددة، سألت نفسى: "هل أشعر بأى سعادة؟ هل أنا *حقًّا سعيدة؟*".

وقد تصادف وكنت فى حالة مزاجية سيئة هذا الصباح. وفكرت باكتئاب: "لو كنت صادقة مع نفسى، لوجدت أن الحقيقة هى أننى لم أختلف فى شىء، إننى نفس جريتشن، لست فى حال أفضل أو حال أسوأ، لم يتحسن أى شىء على الإطلاق. لقد داومت على إخبار نفسى أننى أكثر سعادة ولكن شيئًا لم يتغير حقًّا". لقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يخضعون للعلاج النفسى أو لبرامج فقدان الوزن الزائد، أو التوقف عن التدخين، أو يبدأون فى ممارسة تمرينات رياضية، أو غيرها من الأمور عادة ما يعتقدون أنهم قد تغيروا كثيرًا، فى حين أنهم فى واقع الأمر لا يكونون قد استفادوا سوى استفادة متواضعة من ممارساتهم. ومن الواضح أن الناس يعتقدون بعد إنفاقهم لكثير من المال والوقت والجهد: "واو، لابد أن أكون قد تغيرت إلى الأفضل". حتى ولو لم يكونوا قد تغيروا إلى هذه الدرجة التى يعتقدونها. وفكرت فى نفسى: "ربما يكون هذا هو السبب وراء إخبارى لنفسى بأننى أكثر سعادة، فى حين أن مشروعى فى واقع الأمر لم يكن مجديًا على الإطلاق". وبينما غادرت مترو الأنفاق، لم أستطع طرد هذه الأفكار السلبية المتشائمة من ذهنى.

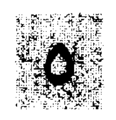
وبعد عقدى لاجتماع دام ساعتين استقللت المترو وأنا فى حالة مزاجية مبتهجة (وهذا يؤكد على صحة الأبحاث التى تظهر أن الحالة المزاجية للأشخاص تتحسن عند تواصلهم مع الآخرين). وعدت إلى مجادلتى مع نفسى: "هل أنا أكثر سعادة؟"

وهذه المرة اختلفت إجابتى قليلًا: "كلا، ولكن نعم أيضًا". صحيح أن طبيعتى الجوهرية لم تتغير. كما كان من الواقعى كذلك التفكير فى أننى لا أستطيع تحقيق هذا النوع من التغيير فى أربعة أشهر فقط أو حتى بنهاية العام. ولكن هناك شيئًا ما قد تغير. ما هو؟

وقد وضعت يدى عليه فى نهاية الأمر. فى اللحظات التى أكون فيها فى موقف أو وضع "محايد"، مثلما أكون مستقلة للمترو، أكون نفس جريتشن المعتادة. ويكمن الاختلاف فى أنه على الرغم من عدم تغير طبيعتى، حظيت بسعادة أكبر فى كل يوم يمر من حياتى، فقد أضفت قراراتى على حياتى مصادر للمتعة، والمشاركة، والشعور بالرضا، وكذلك فقد وضعت حدًّا لبعض مصادر المشاعر السلبية فى حياتى، مثل الشعور بالذنب والغضب. ومن خلال أفعالى كنت أدفع نفسى بنجاح تجاه الوصول إلى مستوى السعادة الفطرية.

ويمكننى أن ألمس مدى تأثير حالتى المزاجية الأكثر سعادة على المناخ العام للمنزل. إن مقولة: "إذا لم تكن ماما سعيدة، فلن يكون هناك شخص سعيد" صحيحة، وكذلك مقولة: "إذا لم يكن بابا سعيدًا، فلن يكون هناك شخص سعيد" صحيحة، وكذلك مقولة: "إن مقدار سعادتك يكون فى مقدار سعادة أطفالك" صحيحة، إنها جميعا مقولات صحيحة. يلتقط كل فرد من أفراد الأسرة مشاعر باقى الأفراد - ولكنى قطعًا لم يكن بمقدورى تغيير سلوكيات أى شخص سواى أنا.

ولكنى للأسف بعد أن انتهيت من تقييم مدى تقدمى قررت التخلص من جهاز عداد الخطى الذى كنت قد اشتريته. لقد كان وضعه تمرينًا مفيدًا حقًّا، ولكنى بدأت فى الشعور بالسأم من وضعه حول وسطى كل صباح. وكنت على وشك إسقاطه فى الحمام عدة مرات. لقد حقق عداد الخطى الغرض منه من خلال مساعدتى على تقييم وتحسين عاداتى فى التمشية، وقد حان الوقت لإحالته إلى المعاش.



مايو

كن جادًّا بشأن اللعب

وقت الراحة

اعثر على مزيد من المتعة.

عش اللحظة.

اخرج عن الطريق المعتاد.

لتكن لك مقتنياتك.

لقد بدا مستهل وقت الربيع الموعد المناسب *للكتابة* حول *اللعب* - أى تلك النشاطات التى كنت أقوم بها من أجل رغبتى فى القيام بها، لأسبابى الخاصة، وليس من أجل المال أو الطموح. ولتمتعنى بروح الدعابة، قمت بالإعداد للعمل بشكل جاد، وعلى أن أكون جادة بشأن المزاح.

قالت الكاتبة "جين ستافورد" ساخرة: "إن الأشخاص السعداء ليسوا فى حاجة إلى الاستمتاع". ولكن الدراسات قد أظهرت فى واقع الأمر أن غياب الشعور بالاستياء لا يكفى لجعل الإنسان سعيدا، فقد تبحث جاهدًا عن مصدر يشعرك بشعور طيب. ومن بين السبل التى تجعلك تشعر بشعور طيب هو أن تمضى بعض الوقت فى اللعب؛ وهو ما يعرفه

الباحثون بالنشاط الذى يحقق إشباعًا، دون أن يكون له غرض اقتصادى، ولا يتسبب فى أذى اجتماعى، ولا يقود بالضرورة إلى المديح أو التقدير. لقد أظهرت الأبحاث أن الاستمتاع بشكل منتظم أو الحصول على جرعات منتظمة من المتعة هو سر الحياة السعيدة. إن الأشخاص الذين يستمتعون أكثر قدرة على الشعور بالسعادة من غيرهم بعشرين مرة.

لقد وضعت هدفين لهذا الشهر: فقد أردت أن أحظى بمزيد من المتعة، وأردت استغلال وقت فراغى لتنمية قدرتى على الإبداع. إن اللعب لا يعنى فقط وقت الفراغ ولكنه فرصة لتجربة اهتمامات جديدة وللاقتراب من الآخرين.

وكم كنت محظوظة للغاية نظرًا إلى أن معظم النشاطات التى كنت أقوم بها من أجل العمل، كانت فى جانب كبير منها، نفس النشاطات التى أقوم بها من أجل المتعة. لقد كانت هناك الكثير من المجادلات المقنعة حول أخذ عطلة من القيام بنفس النشاطات، إلا أننى كنت أرغب دائمًا فى القيام بالأشياء التى كنت أقوم بها طوال الأسبوع فى عطلتى الأسبوعية. ولقد أدركت ما كان يعنيه المصور "إدوارد ويستون" عندما كتب فى دفتر يومياته أنه أمضى يومًا فى "عطلة من العمل، ولكنه كان عملاً بمثابة لعب ومرح".

وكما وجدت فى شهر مارس، فقد كان التجديد مصدرًا كبيرًا للسعادة، وكذلك فهو عنصر مهم فى الإبداع. ونظرًا لأننى أجنح إلى الالتزام بالمعتاد، فقد أردت أن أدفع نفسى لخوض الخبرات والتجارب والأفكار الجديدة التى جذبتنى.

لقد كنت بحاجة إلى التعامل مع وقت فراغى بجدية أكبر. لقد كنت دائمًا ما أفترض أن الاستمتاع كان سيهبط إلى حياتى أو سيحدث فيها بصورة طبيعية. وهكذا فلم أفكر فى وضع إطار له أو محاولة تحقيق أقصى استفادة ممكنة منه. وعلى الرغم من أن الاستمتاع بدا أمرًا بسيطًا، فلم يكن كذلك فى واقع الأمر. وعندما سألت قراء مدونتى عن أفكارهم بشأن المتعة، رد العديدون على النحو التالى.

* * * * * * * *

إن صنع الأشياء أمر يدخل إلى قلبى البهجة وأستمتع به كثيرًا، وكم أحب الأعمال اليدوية كثيرًا، ولكنى أجد متعتى الكبرى عندما أصنع هدية بنفسى لشخص ما. ولدىَّ مشروع يتسم بالطموح الشديد فى ذهنى لأقدمه إلى خطيبى مع حلول احتفالنا بعيد رأس السنة الجديدة.

ولكنى أعلم أنه سيحبه. ويمنحنى هذا التحدى شعورًا عظيمًا بالمتعة، علاوة على ترقبى لتقديره لهذا العمل الذى سأقوم به من أجله. إن ابتكارى للأفكار بنفسى يعد تحديًا ذهنيًّا فى حد ذاته بالنسبة لى، متبوعًا بنوع آخر من التحدى وهو التحدى الإبداعى فى ترجمة هذه الأفكار لشىء ملموس، وكم أجد أن هذا المزيج مشبعًا وممتعًا للغاية بالنسبة لى.

إن الاطلاع على مختلف المدونات، بما فى ذلك مدونتك، يعد شيئًا ممتعًا بالنسبة لى. وأنا أقوم كل يوم بقراءتها وأنا أحتسى قهوة الصباح (فنظرًا لأننى أعيش فى الشرق الأقصى، يتم تحديثها بينما أكون نائمًا) ولست فى حاجة إلى القول كيف تساعدنى مثل هذه المدونات على تعلم اللغة الأجنبية (وفى حالتى هى اللغة الإنجليزية). ولكن الشىء الممتع حقًّا هو أن أجد شخصًا يحمل نفس الذوق، وطريقة التفكير وغيرها من الأمور ينتمى إلى ثقافة أخرى.

تعد الكتب مصدرًا رائعًا للبهجة والمتعة بالنسبة لى من جمعها، وقراءتها، والبحث عنها عبر صفحات الإنترنت. وكم هو ممتع للغاية قراءة كتاب "جديد" بالنسبة لى، سواء كان حديث الطباعة بالفعل أو طبع آنفًا ولم أقرأه.

إن درسى الأسبوعى لتعلم اللاتينية هو مصدر كل المتعة بالنسبة لى. إننى ألتقى منذ أربع سنوات بمجموعة من الأشخاص لنقوم بقراءة اللاتينية، ونراجع النحو، ونتحدث عن أى أمر يطرأ فى محادثاتنا. لقد وقعت فى حب اللغة اللاتينية عندما كنت فى المرحلة الثانوية ولكن لم تحن لى الفرصة للاستمرار فى دراستها حتى وجدت الفرصة الآن. ولذا، فإننى فى غاية السعادة.

ما المتعة بالنسبة لى؟ أى شىء خلاق.....أى شىء! وأفضل متعة بالنسبة لى هى كتب التلوين التى تحتوى على صورة معقدة للغاية فى جانب واحد من الصفحة.... وعلبة رائعة من أقلام التلوين الجديدة. وثانى أفضل شىء ممتع... جزء من مادة مطبوعة والخيوط القطنية الملونة المطلوبة لإتمام هذا التطريز.

إليكم متعتى الخاصة: إننى أجد متعتى الحقيقية فى الجلوس على الأرض مع أطفالى وأن ألعب معهم بلعبهم الخاصة. أحب الطهو معهم، والقراءة إليهم والتحدث لهم، ومشاهدة الأفلام معهم، والتمشية بصحبتهم، واصطحابهم إلى الأماكن المناسبة لأعمارهم. أما أفضل وقت بالنسبة لى فهو المرور على ابنى البالغ من العمر خمس سنوات فى المدرسة واصطحابه لتناول وجبة خفيفة. ولكنى لا أجد اللعب بالألعاب المجسمة (مع الابن الأكبر) أو لعبة "الأقزام" (مع الطفل الأصغر) ممتعًا بدرجة كبيرة. وقد ينتابنى شعور كبير بالذنب على ذلك فى بعض

الأحيان.

إن المتعة بالنسبة لى هى الدخول فى مناقشات والقيام بأعمال التصليح (على سبيل المثال فى الأجهزة والأدوات المنزلية، وبرامج الحاسوب أيضًا، والقيام وقراءة المدونات (بجميع أنواعها)، وإخبار أطفالى بقصص عن شبابى).

لقد أدركت بشكل جاد أننى لم أعد أستمتع بأى شكل من أشكال المتعة فى حياتي. وينبغى علىَّ القيام بشىء حيال ذلك قبل أن أتحول إلى شخص كئيب، وممل، وحزين!

وكما هى الحال مع هذا التعليق الأخير، فقد رغبت فى جلب مزيد من المتعة إلى حياتى.

اعثر على مزيد من المتعة

عندما فكرت فى معنى المتعة، أدركت لدهشتى أننى لا أملك فهمًا جيدًا لما وجدته يحمل معنى المتعة. وقد فهمت أخيرًا أحد أهم أسرار مرحلة البلوغ الخاصة بى، وهى أن كون الشىء ممتعًا بالنسبة لأحدهم، لا يعنى أن يكون ممتعًا بالضرورة بالنسبة لى، والعكس صحيح. فهناك العديد من الأشياء التى يستمتع الناس بالقيام بها لا تمتعنى.

نعم، أحب فكرة لعب الشطرنج، والذهاب إلى محاضرات عن الأسواق العالمية، وحل الكلمات المتقاطعة، كما أحب العناية بأقدامى وأظافرى، وتناول العشاء فى مطعم جديد فاخر، أو الاشتراك فى دار الأوبرا أو الذهاب لمشاهدة مباريات كرة القدم. وأرى سبب استمتاع الآخرين بالقيام بهذه النشاطات، وأتمنى لو كنت أستمتع بالقيام بها مثلهم. ولكن هذا لا يحدث ويعانى بعض قراء مدونتى من الأمر نفسه:

لقد بدأت فى السنوات القليلة الماضية بالتفكير فيما أجده مصدرًا حقيقيًا للمتعة. وقد أدركت أن هناك العديد من الأشياء والنشاطات فى حياتى التى لا أستمتع بها. وعلى الرغم من أن مثل هذه الأشياء يعتبرها الآخرون مصدرًا للمتعة؛ فإنها ليست كذلك بالنسبة لى. وإن تقبلى لحقيقة أن ما يجده الآخرون ممتعًا لا يجب أن يكون ممتعًا بالضرورة بالنسبة لى، بدا كأنه تطور مهم وكبير. فمن الصعب التواصل مع ما هو ممتع بالنسبة لك دون أن تفكر فى أن عليك أن تحب شيئًا ما يجده الآخرون ممتعًا. فأنا على سبيل المثال أستمتع بمشاهدة الأفلام، إلا أن هناك الكثير من النشاطات الأخرى غير اللائقة التى أستمتع بها بصورة أكبر. وهكذا قمت تدريجيًا بالتخلص من هذه النشاطات من حياتى. وعادة ما أقوم بالخروج مع صديق، ولكنى لا أشاهد الأفلام بالقدر الذى اعتدت عليه من قبل، وقد اعتدت على المشاهدة مرتين أسبوعيًا.

لقد وجه لى زوجى هذا السؤال منذ عام أو أكثر: "أين تجدين متعتك؟" وكان علىَّ التفكير مليًا وبعمق بشأن ذلك. إن معظم مصادر متعتى هى الهدوء والعزلة. أحب أن أستغرق فى قراءة كتاب جيد، وأحب أعمال الحياكة، وأحب صنع الحلى. وقد منحت لنفسى التصريح بقول إن هذا ممكن ولا بأس به. ولكنى على الرغم من ذلك أيضًا أحب ممارسة ألعاب الطاولة خاصة مع أطفالى.

إن تعريفى للمتعة يختلف قطعًا عن تعريف الآخرين ومفهومهم لها. إننى أستمتع بالعزلة والنشاطات الهادئة. وحتى استمتاعى بالرياضات ينحصر فى الهادئة منها. كما أن القراءة مصدر متعة بالنسبة لى سواء قراءة الكتب أو المدونات. فضلًا عن أن ممارسة اليوجا شىء ممتع. أما التسوق على الجانب الآخر، والذى تراه الفتاتان شيئًا ممتعًا، ليس ممتعًا بالنسبة لى على الإطلاق. وكذلك الحفلات بصفة عامة ليست مصدرًا للمتعة بالنسبة لى.

لقد كنت أبالغ فى تقدير النشاطات التى يفعلها الآخرون ولا أقدر النشاطات التى توجهنى إليها نزعتى. لقد شعرت كما لو كانت الأشياء التى يستمتع بها الآخرون أكثر قيمة، أو أعلى شأنًا... أو حتى أكثر *أهمية*. ولكن الوقت قد حان الآن لأكون نفسى: "أن أكون جريتشن". لقد كنت بحاجة إلى أن أعترف لنفسى بما أستمتع به بالفعل وليس ما أتمنى الاستمتاع به. وإذا كان هناك شىء يمثل مصدرًا حقيقيًا للمتعة

بالنسبة لى، يجب أن يجتاز الاختبار التالى: أن أتطلع للقيام به، وأن أجده مصدرًا للحيوية والطاقة لا مستنفدًا لهما، وألا ينتابنى شعور بالذنب بعد القيام به.

أخبرت صديقة لى عن مسعاى، فقالت لى: "يا إلهى، إذا كان لدىَّ شىء ممتع ورغبت فى القيام به، فسوف ينتابنى الإحباط نظرًا لأننى لن أمتلك الوقت اللازم له. فأنا لا أرغب فى إضافة أى شىء آخر إلى طبقى". لقد صدمتنى هذه النظرة السوداوية - ولكنه كان شيئًا ربما قد فكرت فيه أنا أيضًا أو حدثت به نفسى فى الماضي. لقد أظهر لى مشروع سعادتى أنه من الأفضل لى أن أقول: "لدىَّ كثير من الوقت للاستمتاع!".

ولكن ما هو الشىء المحدد الذى وجدته ممتعًا؟ ما الذى رغبت فى القيام به؟ لم أستطع التفكير فى كثير من الأشياء. حسنًا هناك شيء واحد: لقد أحببت حقًّا قراءة أدب الأطفال. لم أتمكن مطلقًا من تحديد ما أجده فى أدب الأطفال، ولا أجده فى أدب الكبار، ولكن هناك قطعًا شىء ما. إن الفارق بين قصص الأطفال وقصص البالغين لا يكمن فى طريقة تصميم الغلاف فحسب، ومكان المكتبة، والمرحلة العمرية الموجه إليها العمل، وإنما مناخ العمل نفسه.

غالبًا ما يتعامل أدب الطفل بانفتاح شديد مع أكثر الموضوعات سموًّا، مثل المعركة بين الخير والشر وقوة الحب الفائقة. إن هذه الكتب لا تروج للشر بشتى صوره، وحتى فى أكثر القصص واقعية بينها، ولكنك تجد الخير ينتصر دومًا فى نهاية الأمر. أما القصص والروايات الموجهة للبالغين فعادة لا تنتهج نفس هذا النهج، وربما يكون دافع كُتابها فى ذلك خوفهم من أن ينظر إليهم كأشخاص عاطفيين، أو شديدى التزمت، أو أنهم يفتقرون إلى العمق. ولكنهم بدلًا من ذلك يركزون على الآثام، والنفاق، وغياب النوايا الحسنة وقسوة القدر، والنقد الاجتماعى، وحتمية الموت، والشهوة والاتهامات الظالمة، وما إلى ذلك. قد تكون تلك موضوعات أدبية عظيمة، إلا أننى أيضا أتمتع بشعور بالغ بالرضا عندما ينتصر الخير على الشر، ويتم الدفاع عن الفضيلة ويعاقب الخطأ. وكم أحب الكتابات التعليمية، سواء لـ"تولستوى" أو "مادلين لينجيل".

وعلاوة على تبنى كتب الأطفال لرؤية "انتصار الخير على الشر"، فإن أدب الطفل غالبًا ما يصعب القارى إلى عالم من الطراز البدائى. وهناك بعض الصور التى تمتلك قوى متفردة بشكل يثير الخيال، والتى يستخدمها أدب الطفل بأسلوب

رائع. إن كتبًا مثل *Peter Pan, The Golden Compass, The Blue Bird* كتبت جميعًا على مستوى رمزى وتحمل الكثير من المعانى التى لا يمكنك أن تتوصل إليها جميعًا من قراءتك الأولى. وقد تحمل قصص البالغين هذا المناخ فى بعض الأحيان، ولكنه أمر نادر. أحب العودة إلى العالم الذى يحمل قوتى الخير والشر دون ألوان أخرى بينهما، وعالم الحيوانات المتكلمة، والنبوءات المتحققة.

ولكن شغفى الشديد بهذا العالم الطفولى لم يكن يتناسب مع أفكارى بشأن ما تمنيت أن أكون عليه؛ لم يكن ناضجًا بالشكل الكافى. لقد أردت أن أهتم بالأدب الجاد، والقانون الدستورى، والاقتصاد والفن، وغيرها من موضوعات البالغين الأخرى. وإننى بالفعل مهتمة بمثل هذه الموضوعات، ولكنى أشعر بالإحراج بسبب حبى لـ "جيه. آر. آر. تولكين" و"إليان لوبل كونجربيرج" و "إليزابيث إنرايت"، وقد أخفيت وقاومت هذا الجانب من شخصيتى؛ لدرجة أننى مع ظهور واحد من سلسلة هارى بوتر، لم أقم بشرائه لعدة أيام. لقد كنت حتى أحاول خداع نفسى بأننى لا أهتم بالأمر.

وإذا كنت أعتزم حقًّا "أن أكون جادة بشأن اللعب"، فقد كنت بحاجة إلى إطلاق العنان لهذة الرغبة المكبوتة وأن أستمتع بها بصورة أكبر. ولكن كيف السبيل إلى ذلك؟ وبينما كنت أحاول التوصل لإجابة عن ذلك، كنت أتناول الغداء مع زميلة لى وتعتبر شخصية أدبية مرموقة وذات شأن. وكنا نخوض محادثة من طراز "نرغب أن نكون أصدقاء ولكن لا نعرف كيف"، حينما ذكرت مدى حبى لقصة "ستيفن كينج" *The Stand* . وقد فكرت فى أن هذا كان يحمل قدرًا من المخاطرة، لأننى فكرت فى أنها ربما تكون من نوع الأشخاص الذين يزدرون "ستيفن كينج".

قالت: "أحب ستيفن كينج وأحب قصة *The Stand*، ولكنى لا أراه فى مثل روعة هارى بوتر".

"أوه، هل أحببت هارى بوتر؟".

"إننى مفتونة بـ هارى بوتر؟".

وجدتها، لقد وجدت الروح القريبة من روحى. ولم نتحدث عن شيء سوى هارى بوتر بعد ذلك طيلة فترة الغداء. وأثناء تحدثى معها، طرأ إلى ذهنى أننى أعرف شخص ثالثًا يحب أدب الأطفال، فهل يمكننا أن نُكون جماعة للكتب؟

قلت لها بتردد بينما كنا ندفع الفاتورة: "دعينى أعرض عليك فكرة ما، هل

تعتقدين أنك ترغبين فى تكوين جماعة لقراءة كتب أدب الأطفال".

"جماعة للقراءة، لقراءة كتب الأطفال؟ مثل ماذا؟".

"أيًّا ما ترغبين *The Giver, The Secret Garden, James and the Peach* يمكننا أن نقوم باجتماعات غير دورية على العشاء".

قالت بحماس ولحسن حظى: "طبعًا، سيكون هذا ممتعًا"، فإذا كانت قد رفضت، فلست واثقة من أننى سأملك الشجاعة لأطلب ذلك من أى شخص آخر. فأضفت: "ولى صديق ربما يهتم بالانضمام إلينا أيضًا".

وهكذا، فقد قمت بإرسال بضع رسائل إلكترونية وبدأت فى سؤال من حولى. وبعد انتهائى اندهشت كثيرًا عند اكتشافى؛ لأننى كنت أعرف وكنت أحب الكثيرين الذين كانوا يحملون نفس شغفى. فنظرًا لأننى لم أذكر اهتمامى ذلك من قبل، لم أتعرف على اهتماماتهم.

وقد أرسلت من أجل أول اجتماع لنا رسالة إلكترونية للجميع تدعوهم للاجتماع على العشاء من أجل مناقشة أعمال "سى. إس. لويس" *The Lion, The Witch and The Wardrobe* وفى نهاية رسالتى، قمت بالاقتباس من مقال لويس الرائع "ثلاث طرق للكتابة إلى الأطفال":

> عندما كنت فى العاشرة من عمرى، كنت أقوم بقراءة القصص الخرافية فى السر، وكنت أشعر بالخجل لو وجدنى أحدهم أقوم بذلك. والآن وأنا فى الخمسين من عمرى أقوم بقراءتها على الملأ، فعندما أصبحت رجلاً تخليت عن السمات الطفولية، بما فيها الخوف من الظهور بمظهر الطفل والرغبة فى أن أكون ناضجًا للغاية.

لم يعن هذا الأسف الكثير بالنسبة لكل من فى الجماعة، لأنهم لم يحاولوا مطلقًا القضاء على اهتمامه بأدب الأطفال. فلمَ كنت أفعل أنا ذلك؟ لن يحدث هذا بعد الآن.

لقد كانت هذه الجماعة، منذ أول لقاء لنا معًا، مصدرًا كبيرًا للمتعة. لقد أحببت أعضاء جماعتنا، وأحببت الكتب، وأحببت المناقشات التى تدور بيننا. وقد أحببت حقيقة أن الكثيرين من أفراد الجماعة لم يكن لديهم أطفال، مما كان لا يدع مجالاً للشك بأننا نقرأ أدب الأطفال من أجل *أنفسنا*. وكم أحببت أيضًا تقليدنا الطفولى المتمثل فى أنه على المضيف مقدم وجبة العشاء أن يقدم لنا بعض الطعام المرتبط

بالكتاب الذى نقرأه. لقد بدأ هذا التقليد عندما قدمت حلوى الملبن فى أول اجتماع لنا؛ لأن هذا النوع من الحلوى لعب دورًا مهمًّا فى قصص *The Lion, the Witch and the Wardrobe*. وفى اجتماعنا التالى تناولنا عصير العنب، وهو المشروب الذى ظهر فى لحظة حيوية فى قصة "فيليب بولمان" *The Golden Compass* (ولقد اندهشت عندما عرفت أن هذا المشروب حقيقى، فقد اعتقدت أنه كان جزءًا منِ العالم الخاص ببطلة القصة). وعند اجتماعنا الخاص بقصة "لويس كارول" - أَلِيس فى بلاد العجائب - تناولنا حساء سحالف زائفًا و كعكة العسل الأسود، وبالنسبة لقصة "بلو باليت" *Chasing Vermeer*، تناولنا الحلوى التى يتناولها "بيترا" و"كالدر". وبالنسبة لقصة "لويزا ماى آلكوت" *Little Women* تناولنا المهلبية، التى قدمها "جو" إلى "لاورى" فى المرة الأولى التى التقيا فيها فى القصة. وعلى مائدة العشاء التى التقينا فيها لمناقشة عمل "لويس ساكار" *Holes* تناولنا حلوى الدونات التى على شكل دوائر مفرغة.

وقد أظهرت الدراسات أن كل اهتمام مشترك بين شخصين يزيد من فرص دوام العلاقة بينهما ويزيد معدل الشعور بالرضا من الحياة بنسبة ٢٪. لقد منحتنى هذه الجماعة صحبة من الأصدقاء الجدد ورفعت من شعورى بالرضا عن الحياة بنسبة تفوق ٢٪. كما أن كون المرء جزءًا من جماعة جديدة كان شيئًا ممتعًا فى حد ذاته. إن العضوية فى جماعة ما تجعل أفرادها يشعرون بالقرب والحميمية وتزيد من شعورهم بالرضا على المستوى الشخصى وتزيد من معدل سعادتهم.

وفى الوقت نفسه تقريبًا تم انتخابى أيضًا، لأكون عضوة بالمجلس القومى للعلاقات الخارجية. كان ذلك أمرًا مثيرًا، وكانت جماعة مثيرة، *ولها أهمية بالغة للغاية* ، ولكن أى الجماعتين جلبت لى شعورًا أكبر بالمتعة؟ وأيهما ساعدنى على تكوين صداقات جديدة؟ جماعة أدب الأطفال. إننى شغوفة ب"تشيرشيل" وكذلك ب-"جون كيندى"، ولكن الواقع هو أننى لست شغوفة بالعلاقات الخارجية - ومن ثم فإن هذه الجماعة لم تمثل مصدرًا قويًّا للمتعة بالنسبة لى.

وهكذا، فقد وجدت أن أحد قراراتى قادتنى مباشرة إلى وصيتى الأولى: "كونى جريتشن". لقد كان علىَّ أن أعرف وأسعى خلف ما كان يمثل متعة حقيقية *بالنسبة لي*. لقد كان هذا هو الطريق الذى قادنى إلى السعادة. ولكن ماذا يمكننى أن أقوم به أيضًا، إلى جانب قراءة أدب الطفل، ويمكن أن يجلب لى شعورًا بالمتعة؟ وشعرت

بالارتباك، فهل أنا على هذه الدرجة من الكآبة والسوداوية لدرجة أننى لا أستطيع التفكير فى شىء آخر؟

من بين الأمور الجيدة والسيئة المتعلقة بالحياة فى مدينة نيويورك، أنك تشعر بأن فى إمكانك القيام بالعديد من الأشياء؛ الذهاب إلى عروض الباليه، أو الذهاب لعروض مسرحية بعيدًا عن برودواى، أو حضور فصول دراسية فى الجرافيك، أو التسوق فى ويليامزبيرج أو تناول الطعام فى أستوريا. ولكنى لم أفعل مطلقًا أيًّا من هذه الأشياء تقريبًا، وعلى الرغم من أن احتمالات قيامى بذلك شىء مثير، إلا أننى أعاتب وألوم نفسى أيضًا على عدم قيامى بشىء. أذكر جيدًا أحد الملصقات التى رأيتها على الطريق السريع ذات مرة من سنوات ولم يغب عن تفكيرى. وكان هذا الملصق يحمل صورة لحاوية طعام صينى ضخمة موضوعة على قمة شريطى فيديو، وكان التعليق المكتوب تحت الصورة هو "إذا كانت هذه هى الطريقة التى تمضى بها وقتك، فلم تعيش إذن فى نيويورك؟".

تزخر مدينة نيويورك بسبل المتعة والإثارة، أتمنى لو كان فى إمكانى التمتع بها.

وأخبرت صديقة لى بأننى أحاول الاستمتاع بصورة أكبر، وبدلًا من أن تنصحنى بالأماكن التى يمكننى الذهاب إليها والتى تنشرها مجلة (ذا نيويوركر) طرحت علىَّ سؤالًا وهو: "ما الذى كنت تحبين القيام به عندما كنت طفلة؟إن ما كنت تستمتعين به وأنت فى العاشرة من عمرك قد يكون مصدرًا لمتعتك الآن".

كم كانت فكرة مبتكرة وغريبة. وقد تذكرت أن "كارل يونج"، عندما كان فى الثامنة والثلاثين من عمره، قرر البدء فى اللعب بمكعبات البناء، وذلك حتى يستشعر نفس مشاعر الحماسة التى كان يشعر بها عندما كان فى الحادية عشرة من عمره. ما الذى كان يمتعنى فى مرحلة الطفولة؟ لم أكن ألعب الشطرنج، أو أتزلج على الجليد، أو أرسم. ما كنت أقوم به حينها هو العمل على "الكتب ذات الصفحات الخاوية". لقد أهدانى عمى فى حفل عيد ميلادى العاشر كتابًا يبدو فى شكله الخارجى ككتاب عادى ولكن صفحاته بيضاء خاوية، وكان عنوان غلافه *"الكتاب الخاوى"* . ويمكن شراء هذه الكتب الآن من أى مكان. ولكنى عندما حصلت على ذلك الكتاب حينها كانت تلك هى المرة الأولى التى أرى فيها شيئًا كهذا. ولم يمض وقت طويل علىَّ، إلا وكنت اشتريت المزيد من هذا الكتاب.

لقد قمت بتحويل هذه الكتب الخاوية إلى كتب مألوفة ممتلئة بالقصاصات، والتذكارات، وملاحظات من أصدقائى فى المدرسة، وصور كارتونية، وقوائم، وبعض المعلومات التى أثارت اهتمامى. وكذلك وجدت بعض النكات المقتطعة من الأعداد القديمة لمجلة ريدرز دايجيست التى كانت تخص أجدادى. وقد كانت هناك سلسلة خاصة من كتبى الخاوية تلك تحتوى على بعض الاستشهادات أو الاقتباسات التى كانت تعجبنى. وعندما كنت أرى صورة ما تعجبنى فى مجلة كنت أقوم بقصها ولصقها فى الكتاب، وقد وضعت هذه الكتب بحيث تتناسب كل صورة مع الاستشهاد.

إن متابعة هذه الكتب كانت النشاط الأول الذى أقوم به فى أوقات فراغى أثناء مرحلة الطفولة. لقد كنت أقوم فى كل يوم بعد المدرسة بالجلوس على الأرض للقيام بأعمال التحديد والقص والتنسيق، والنسخ واللصق، بينما أشاهد التلفاز.

ولقد عقدت العزم على أن أعيد هذه التجربة من جديد. لقد كنت متحمسة لتجربة الأمر، هذا علاوة على أننى قد وجدت للأمر فائدة أخرى: لقد لاحظت أن العديد من الشخصيات المبدعة يحتفظون بكتب مشابهة تحتوى على قصاصات، وعبارات تحفيزية، أو أى شىء آخر. تقوم الراقصة الأمريكية "تويلا ثارب"، على سبيل المثال، بتخصيص صندوق ملفات كامل لكل مشروع تبدؤه، وبينما تقوم بالعمل على مشروعها الراقص، تملأ الصندوق بالمواد التى كانت مصدر إلهام لها. إن ابتكار طريقة مادية للحفاظ على المعلومة بشكل ما يحافظ على المعلومات حية ويؤدى إلى نوع من الابتكارات غير المتوقعة.

وهكذا قمت بشراء كتاب ضخم للقصاصات وبدأت فى البحث عن مواد لأضعها فيه. وقد ظهرت لى تشكيلة مختلطة من الأشياء: بورترية للأميرة "ديانا" مصنوع من صور صغيرة للزهور، ومقالة نقدية من صحيفة ذا نيويورك ريفيو أوف بوكس لكتب الساعة، وصورة لعمل فنى لـ"بورشيا مونسون" تحت عنوان "بينك بروجكت" (١٩٩٤)، وهو عبارة عن طاولة تحتوى على أشياء قرنفلية اللون؛ وخريطة لمقاطعات انجلترا، والتى تمنيت لو كانت معى عندما كنت أكتب السيرة الذاتية لـ"تشرشل"، وأوراق اللعب التى أخذتها من منزل جدىَّ بعد أن توفيا، والمزينة بصورة مشابهة لصورة "توماس كينكاد" لطاحونة المياه

إن عملى على كتابى الخاوى الجديد جعلنى أنظر إلى المجلات والصحف بطريقة مختلفة. فإذا ما جذب شىء ما انتباهى، أفكر فى نفسى قائلة: "لم أنظر إلى هذا

للمرة الثانية؟ هل يستحق أن أحتفظ به فى كتابى الخاوى؟". لقد كنت أقل سلبية فى تلقى المعلومة. وكذلك فقد أحببت عملية القص وتحديد المكان المناسب، واللصق، وهو الأمر المشابة للغاية بأيام طفولتى.

وقد ساعدنى كل هذا التفكير عن المتعة على إدراك أن علىَّ تخصيص وقت لها. إننى غالبا ما أتخلى عن المتعة من أجل العمل. وكثيرًا ما شعرت بالاستغراق فى المهام لدرجة فكرت معها: "إن أقصى درجات المتعة هى تخلصى من بعض البنود الوجودة ضمن قائمة المهام الخاصة بى. وسينتابنى شعور أفضل لو تمكنت من إنجاز شىء ما مما علىَّ إنجازه". وقد شعرت بالتواضع عندما كنت أرجئ عملية لصق الصور فى كتابى من أجل التعامل مع رسائلى الإلكترونية.

إلا أن الحقيقة رغم ذلك هى أن تحولى من القيام بمهمة إلى المهمة الأخرى التى تليها كان يشعرنى بأننى وقعت فى شرك لا ينتهى من المهام، وبأن طاقتى مستنفدة تمامًا. أما حينما أمضى بعض الوقت فى القيام بشىء ما أرى أنه مصدر حقيقى للمتعة بالنسبة لى، مثل إعادة قراءة *Phantom Tollbooth* للمرة الخامسة عشرة، على سبيل المثال، أو الاتصال بشقيقتى، كنت أشعر بأننى أكثر قدرة على التعامل مع المهام الموجودة فى قائمة مهامى. إن المتعة تشحذ المرء بالطاقة.

ولكن علىَّ الاعتراف بأن حرصى على أن أكون جريتشين وتقبلى للأشياء التى أحبها حقًّا واجتنابى لما لا أحب جلب إلىَّ نوعًا من التعاسة والحزن. لقد كان ذلك يعنى أننى لن أقوم مطلقًا بزيارة أى ناد للجاز فى منتصف الليل، ولن أتمشى فى استوديوهات الفنانين، ولن أنطلق إلى باريس فى عطلات نهاية الأسبوع، ولن أحزم حقيبتى للسفر من أجل الصيد فى أحد أيام الربيع، ولن أكون محل إعجاب بسبب ملابسى شديدة الأناقة، ولن يتم ترشيحى لمنصب حكومى مرموق. كما لن أقف مطلقًا فى أحد الصفوف لشراء تذكرة لحضور حفل فريق "رينج سايكل". فأنا - جرتشين - أحب الشيكولاتة التى أجد بداخلها ورقة حظ وأرفض أن أجرب تناول كبدة الإوز.

لقد جعلنى ذلك حزينة لسببين. أولًا، إن إدراكى لحدودى والخطوط التى لن أستطيع تجاوزها يشعرنى بالحزن، فالعالم ملىء بالخيرات ولديه الكثير الذى يمكنه أن يقدمه لنا! فهناك الكثير من الجمال والمتعة، وإننى لعاجزة عن تقدير عظم هذه الأشياء. ولكن هذا يشعرنى بالحزن أيضًا من جوانب عدة لأننى أتمنى لو

كنت مختلفة. إن أحد أسرارى لمرحلة البلوغ هو: "يمكنك أن تختار ما تفعل، ولكن لا يمكنك أن تختار ما تحب *أن تفعل*". لدىَّ الكثير من المفاهيم والأفكار حول ما أتمنى لو كنت أحب أن أفعله، وبشأن المواضيع والوظائف التى أتمنى لو كانت تثير اهتمامى. ولكن ما تمنيت لو كنت عليه لا يهم كثيرًا، فإننى "جريتشين" فى نهاية المطاف.

وقد أدهشتنى الردود التى تلقيتها عندما تحدثت فى مدونتى عن "أحزان مشروع السعادة". لقد اعتقدت أنه من المستبعد أن تتشابه مشاعرى وأحاسيسى مع مشاعر شخص آخر. ولكن وجدت أن عشرات الأشخاص لديهم مثل هذه المشاعر.

* * * * * * * * * * * *

لقد وجد هذا الموضوع حقًا صدى بداخلى، لأن هذا تمامًا ما كان يدور بعقلى فى الفترة الأخيرة.

إننى أمر حاليًا بفترة من التغير الجذرى. وكما هى العادة، تدفعك مثل هذه التغيرات إلى التفكير.

وأدرك تمامًا الآن أننى لن أصبح رائد فضاء مطلقًا، لن أعرف مطلقًا كيف يبدو الأمر عندما تكون شخصًا آخر، وتعيش حياة مختلفة. وكما تقولين، إن العالم كبير للغاية، وأتساءل ما إذا كان هناك شىء يفوتنى فى هذا العالم.

لن أدخل مطلقًا فى سباق السيارات التى أحبها. ولن أصبح مطلقًا عارض أزياء شهيرًا. ولن أعرف أبدًا كيف يكون القتال فى الحروب، أو أن أكون راقصًا على متن سفينة رحلات، أو أن أعمل فى إحدى الصالات الترفيهية بمدينة لاس فيجاس.

وليس السبب فى ذلك هو أن هذه الأشياء ليس من الممكن تحقيقها، ولكن لأننى لا أستطيع الرقص (لقد حاولت ذلك من قبل) ولست مؤهلًا لدخول الجيش (إننى لا أستطيع حتى ركوب إحدى الألعاب الصعبة فى مدينة الملاهى). ولست وسيمًا أو طويلًا بما يكفى لأصبح عارض أزياء. كما أننى أكره الفيزياء والرياضيات ومن ثم لا أستطيع أن أصبح رائد فضاء.

وهذا لا يتعلق كثيرًا بشأن مدى قدرتى على القيام بهذه الأشياء، بقدر ما يتعلق برغبتى الفعلية فى القيام بها، أو أن أكرس نفسى بما يكفى للعمل فى سبيل تحقيقها.

لن أصبح هذا الشخص مطلقًا.

لقد استغرق منى الأمر عقودًا لمجرد تقبل أن قصات الشعر التى أحبها لا يمكن تنفيذها مع شعرى.

لا أستطيع تذكر التاريخ بشكل محدد، ولكنى أتذكر الحدث بوضوح شديد:
ذات يوم ـ حينما كنت فى ـ الرابعة والثلاثين من عمرى — هبط علىَّ هذا الإدراك:
أستطيع **القيام بأى شىء أريده**، ولكنى لا أستطيع **القيام بكل ما أريد**.
دوام الحال من المحال.

أعتقد أن معظمنا يشعر بالشىء نفسه. إننى طالبة جامعية، وقد تخصصت فى اللغة الإنجليزية وأحاول تحديد الطريق الذى يمكننى اتخاذه. ولقد تخصصت فى اللغة الإنجليزية بسبب حبى للقراءة، فإننى قارئة نهمة. وهناك العديد من الأشياء التى يمكننى القيام بها والتى تتعلق بالكتب، ولكنى لم آخذ قرارى بعد. أعتقد أننى فى كل يوم يمر علىَّ أحزن بسبب طبيعة حدودى (أعتقد أننى ربما لن تطأ قدمى مطلقًا أحد النوادى الراقصة)، ولكن شغفى بالقراءة هو الذى يمنحنى الشعور بالبهجة.

لقد حذوت حذوك واتبعت إحدى وصاياك وقررت أن أكون "كاثرين". وهكذا أصبحت أفضل وأنا أمضى الليل فى قراءة كتاب عظيم عن الذهاب إلى أحد النوادى للرقص، كم أحب كتب الأطفال وأقوم بالاطلاع على عشرات منها عندما أذهب إلى المكتبة. وأعتقد أننا بمعرفتنا لأنفسنا كأشخاص وبأن نكون أنفسنا، يمكننا أن نبدأ فى جعل العالم مكانًا أفضل.

أذكر عندما بلغت الخامسة والعشرين، وأدركت أننى لن أحصل على منحة "رودى" الدراسية مطلقًا. كانت حقيقة أننى لم أرغب مطلقًا فى الحصول عليها أمرًا مفروغًا منه، ولم أتقدم لذلك مطلقًا أو أتطلع إليه، بعيدًا عن الأمر أو الهدف. إن ما شغلنى هو عدم توافر هذا الخيار بعد الآن. وإننى الآن أنظر إلى مشكلة عدم حصولى على فرصة إنجاب أطفال. وقد فكرت دائما فى أننى سأنظر فى هذا الأمر وأقرر ما أريد عندما ألتقى بزوج المستقبل. ولم ألتق به حتى الآن (هذا إذا كان موجودًا من الأساس!) ولكن العمر يمر بى وقد تضيع منى فرصة الإنجاب، فالزمن لا ينتظر أحدًا.

إنه جزء من كونى إنسانة، أليس كذلك؟ والأكثر أهمية فى هذا العالم الذى نعيش فيه ـ هو أننا نرى الكثير مما يفعله الآخرون من حولنا، وما يملكونه، وما يصبحون عليه.... ولكنى عندما أفكر فى الواقع أرى أن معظم البشر **يعيشون حياة أقل من التى نعيشها بكثير**، إننا أهل الغرب الأثرياء المميزون. وعادة ما يساعدنى هذا على أن أفيق من غفلتى عندما أقارن بين حالتى المادية وحالة الآخرين الذين يعانون من كذا أو كذا أو كذا.

أنظر إلى الأشخاص الذين يصغروننى بعشر سنوات ويتقاضون رواتب أو يحققون دخولًا أكثر من التى أجنيها بستة أضعاف من خلال عملهم وأفكر قائلًا: "أتمنى لو كنت قد رغبت فى أن أقوم بما قاموا به". ولكننى فنان فى أعماقى وطريقى لتحقيق الأمان المادى يختلف عن طريق الأشخاص العاديين تمامًا. لقد حاربت وقاومت نزعتى الفنية لسنوات،

ولكنى لم أكن سعيدًا على الإطلاق. والآن، أسلك الطريق الفنى الذى حاولت مقاومته، وعلى الرغم من أننى مفلس وقلق بشأن المال طوال الوقت تقريبًا، إلا أننى غاية فى السعادة (فيما عدا تلك اللحظات التى أتمنى فيها لو كنت قادرًا على جعل حياتى أكثر سهولة وأن أكون مثل الآخرين).

إن هذا الأمر حقيقى للغاية.....وأفكر فى هذه الأشياء فى بعض الأحيان، خاصة كلما تقدم بى العمر. ليست هناك "بدايات جديدة" وهناك بعض الأشياء فى الحياة مقدر لها ألا تحدث. وهو الأمر الذى يجعلنى أشعر بشىء من الحزن فى بعض الأحيان. إن علىَّ الاهتمام بالأشياء التى تجعلنى سعيد.

إن ما تقولين هنا ينطبق علىَّ، وهو الأمر الذى لا أحب أن أعترف. كم أود أن أكون هذا الشخص الهادئ، حلو المعشر الذى يستطيع الجميع التعامل معه، ولكن هذا الشخص ليس أنا. إننى لا أشعر بالارتياح فى المواقف الغريبة وأصبح متزمتة وعنيدة بشأن الأشياء أكثر مما أود. كما أننى أكون صداقات ببطء، كم أرغب أن أكون مختلفة خاصة وأنا أجيد التظاهر، ولكن من الصعب علىَّ إنكار أننى أشعر بالخجل من داخلى. لذلك، أود فى بعض الأحيان لو تغير زوجى هو الآخر، ولكن علىَّ تذكير نفسى بأن هذا مطلب غير عادل وغير واقعى. هذا علاوة على أننى أحبه كما هو.

لقد خسرت إحدى صداقاتى بالفعل نظرًا لأننى لم أستطع التفريق بين ما تمنيت أن أكون عليه فى بعض الأحيان وما نويت أن أصبح عليه بالفعل. لقد كنت دومًا أشعر بشىء من الحسد تجاه تلك السيدات اللاتى يخرجن وهن فى كامل رونقهن ويرتدين ملابس فاخرة ورائعة، ويستمتعن بذلك ويناقشن أحدث صيحات الموضة. ولدىَّ صديقة أصبحت كذلك بالفعل، والتى قررت أنها لم تعد مهتمة بصداقتى لأننى لم أصبح ذلك الشخص الذى تحدثت دوما عن أننى سأكون عليه. ولا أزال حتى اليوم أتساءل عما إذا كان هناك جانب من اللوم يقع علىَّ لما حدث، فربما أكون أنا من قادها إلى الاعتقاد بأننى سأتخذ هذا الاتجاه.

ولكن الواقع هو أننى عندما يتوافر لدىَّ الخيار.....أفضل كثيرًا المكوث فى المنزل. إننى من نمط الأشخاص الذين يحبون المناخ المنزلى، ولا أستمتع بالتواجد فى أماكن مزدحمة، أو الذهاب إلى النوادى، أو الارتداء والتأنق بشكل مبالغ فيه. فتلك هى طبيعتى الحقيقية الصادقة. وبفضل هذا العدد من مدونتك....أعتقد أننى الآن قادرة على إدراك أنه لا بأس من أن أتعلم تقبل نفسى... كما هى.

آه، إنه الصدام الدائم بين السعى الحثيث والقبول والرضا. لم أفهم ذلك الأمر مطلقًا، فيما عدا أنه بدا لى أشبة بالتوازن بين متناقضين بالضرورة. صحيح، أن الأمر قد يكون محزنا، فبينما أكون مشغولاً وأجرى هنا وهناك وأحاول الوفاء بقائمة الأحلام/الرغبات أجد أننى لا أتقبل نفسى كما هى ولا أتركها لتكون على طبيعتها. إننى دائمًا ما أدفع نفسى. وإذا لم أدفع نفسى أجد أننى لا أشعر بالرضا عن الأمور المتعلقة بى وبحياتى. وأرى أن هناك وقتًا يجتمع فيه كل من السعى والرضا.

بالنسبة لى، لقد أردت دومًا أن أقوم بتأسيس مشروعى الخاص. لقد أخذت فى مطاردة وملاحقة فكرة "أن أصبح رجل أعمال". إلا أننى كلما حاولت القيام بأشياء أعتقدت أنه "ينبغى" على رجال الأعمال القيام بها، لا أجد نفسى سعيدًا حقًا. كنت أقرأ مجلات معينة أوأقوم بأشياء مختلفة. ولكنى بدلاً من ذلك بدأت فى تجربة الأمر على طريقتى ولم أضع أية خطط حول الأسلوب الذى ينبغى أن يكون عليه رجل الأعمال، وبدأت فى الاكتفاء بالقيام بما يبدو مثيرًا للاهتمام ومناسبًا أو ما "أشعر" أنه الخطوة التالية المناسبة. وأجد أننى لا أزال أتجه صوب تأسيس مشروعى الفنى الخاص ولكن بطريقة تختلف عن تلك التى اعتقدت أن علىَّ القيام بها وقد تمتعت بشعور رائع فى كل خطوة أخطوها. وبالنظر إلى الخلف، أشعر أن تلك الأشياء التى كنت أعتقد أنه "ينبغى" علىَّ القيام بها لم تكن هى الأشياء التى تقربنى من هدفى المنشود على أية حال؛ بل إنها كانت على العكس، لقد كانت تبعدنى عن السبيل إليه (وكانت تهدر قدرًا هائلًا من الوقت).

وقد ذكرت كذلك فكرة الندم على عدم تقديرك لشىء تعتقدين أنه ينطوى بالضرورة على قدر من الجمال، ولكنك لا تستطيعين رؤيته. وكم أتفهم ذلك أنا الآخر، ولكن بدلاً من تركيز ذهنك على ذلك، عليك النظر إلى الأشياء التى ترين فيها جمالاً بالفعل، ولتنظرى إليها أكثر وأكثر. فلكل شىء جماله الخاص. وبعض هذا الجمال يجذبنا أكثر من غيره.

إن حياتنا تنطوى على شىء من مقولة الفيلسوف "إيساياه برلين": "لقد كُتب علينا أن نختار، وقد ينطوى كل اختيار نقوم به على خسارة لا يمكن تعويضها". وما أظهره "بورجيز" فى عمله *Garden of Forking Paths*، حيث ينتج عن كل اختيار كم هائل من الخيارات المستقبلية البديلة. ولكننا نمضى أوقاتًا عصيبة فى رؤية تلك الخسارات الماضية التى لايمكن تعويضها.

* * * * * * * * * * * *

إن قراءتى لهذه الردود أراحتنى كثيرًا. لقد أدركت أنه مثلما أتاح لى التخلص من الفوضى التى كانت فى حياتى فى شهر يناير فرصة توفير مساحة للأغراض التى

أستخدمها حقًا فى الوقت الراهن، فإن التخلص من خيالاتى الخاصة بما تمنيت لو كان ممتعًا قد وفر لى مساحة أيضًا للقيام بالأشياء التى أجد فيها متعتى الحقيقية. فما الذى يدفعنى إلى القلق بشأن نادى الجاز فى الوقت الذى أرغب فيه فى تصميم كتاب جديد ?Book of Hours ، لست بحاجة سوى إلى أن أكون جريتشين.

عش اللحظة

نظرًا لانشغالى الشديد بعملى، وتشتتى بقائمة المهام التى توجد فى ذهنى، التى لا تنتهى، أصبحت أقل مرحًا ودعابة مما كنت. لقد كانت العديد من قراراتى تهدف للسيطرة على أعصابى، ولكن لم يكن ذلك كافيًا. إن المناخ السعيد لا يتحقق بمجرد غياب التذمر والصراخ ولكنه يتحقق من خلال وجود المزاح، والألعاب، وبعض الحماقات والدعابات.

فى يوم ما بينما كنت أحاول حث الجميع على وضع ما اشتريناه من بقالة كل فى مكانه المناسب، بدأ "جامى" فى استعراض قدرته على القيام بحركات أكروباتية باستخدام ثلاث برتقالات. وقد فرحت "إليزا" و"إليانور" بذلك كثيرًا. أما أنا فقد أصابتنى حالة من الضيق.

فقلت بلهجة تنطوى على التوبيخ: "هيا، لننجز هذا الأمر، ضعوا هذا البرتقال فى مكانه وأحضروا الحقيبة الأخرى". ولكننا لم نكن فى عجلة من أمرنا. لم أدرك هذه الحقيقة إلا فيما بعد وأدركت أنه كان علىَّ الاستمتاع باللحظة والسماح للآخرين بالاستمتاع بها. هل تحولت حقًا إلى هادمة للملذات؟ فى المرة التالية التى قمنا فيها بافراغ ما اشتريناه من بقالة وضعتُ ليمونتين صغيرتين فى عينى لأمازح "إليزا" و"إليانور" اللتين قامتا بالصراخ فى ابتهاج، وضحك "جامى" وتم وضع ما اشتريناه من أغراض كل فى مكانه فى نهاية الأمر.

تظهر الدراسات أن هناك ما يسمى بظاهرة "العدوى العاطفية"؛ حيث نلتقط دون وعى منا مشاعر من حولنا؛ سواء كانوا فى حالة مزاجية جيدة أو سيئة. ومعنى الاستمتاع باللحظة أننا نعدى الآخرين بمزحاتنا ودعاباتنا اللطيفة، وإن الأشخاص الذين يستمتعون بالدعابات فرصتهم فى أن يكونوا سعداء أكبر من فرصة غيرهم بمقدار الثلث.

وبينما كان يومى يمر، كنت أبحث فيه عن الفرص لرؤية الجانب الساخر من الأمور، وللتمتع بروح "إليزا" و"إليانور" فى اللعب، وللدعابة والمرح. وبدلًا من أن أفقد صبرى عندما ترغب "إليانور" فى لعب لعبة "أين إليانور؟" للمرة المليون، علىَّ أن أحاول الاستمتاع بالأمر بقدر استمتاعها به.

اخرج عن الطريق المعتاد

قالت: "ديانا فريلاند" - وهى محررة تكتب عن عالم الموضة: "يجب على العين أن تسافر". ولعل أحد أهم الأشياء التى أحبها فى أمى هى روحها المغامرة، فهى دائمًا فى حالة من الشغف لزيارة أماكن جديدة ولخوض تجارب مختلفة. إنها لا تخشى التعرض لمواقف جديدة، كما أنها دائمًا ما تطور جوانب جديدة من خبراتها المصغرة لمجرد اهتمامها بشىء ما. لقد أردت أن أشبهها فى ذلك، لذلك فقد اتخذت قرارى بـ"الخروج عن الطريق المعتاد" حتى يدفعنى لمواجهة الأفكار غير المتوقعة، والمشاهد غير المألوفة، والأشخاص الجدد، والتجمعات غير المعتادة التى هى المصدر الرئيسى للطاقة الإبداعية والسعادة. وبدلًا من أن أكون فى حالة قلق دائمة بشأن مدى فاعليتى وكفاءتى، أردت أن أمضى الوقت فى الاستكشاف، والتجربة، والاستطراد، والمساعى الفاشلة التى لا تبدو مثمرة دومًا. ولكن كيف يمكننى القيام بذلك؟

وإلى جانب اهتماماتى الرئيسية التى أصبحت الموضوعات الرئيسية التى أتناولها فى كتبى، كان لدىَّ اهتمامات أقل شأنًا كنت غالبًا ما أحيد عن التركيز عنها للتركيز على موضوعاتى "الرسمية". لقد كنت على سبيل المثال، أسمح لنفسى بقراءة أى شىء يتعلق بالسعادة، نظرًا لأننى كنت أعمل على مشروع سعادتى، وكنت أتجنب أى اهتمامات فرعية أخرى. أما الآن فقد أردت توجيه نفسى لاستكشاف هذه الجوانب الفرعية التى سبق وتجاهلتها. ولكنى اكتشفت أننى أصبحت أكثر تجاهلاً لهذه الاهتمامات؛ لدرجة أننى لم أستطع تذكر أى منها عندما حاولت السعى إليها. وهكذا، بدأت فى الاحتفاظ بـ"سجل اهتمامات" حتى يتسنى لى فهم ما يلفت انتباهى بصورة أفضل. وأصبحت عندما أقرأ مقالًا صحفيًّا جديدًا بفضول، وأتوقف كى أبحث عن كتاب فى متجر الكتب، أو لأدخل فى مناقشة، كنت أدون هذا الموضوع فى سجلى.

ووجدت أن سجلى يحمل مجموعة غير منظمة وغير متجانسة من الموضوعات: ، السمنة، التحيز المعرفى، العالم الإنجليزى "فرانسيس جالتون"، التبرع بالأعضاء، المدونات التاريخية، السيرة الذاتية لـ"جوزيف كرونو"، علاقة الأشخاص بالأشياء، تنمية الأطفال، فن التصوير، المعلم الصينى "زين كوانز"، أى نوع من تحليل الشخصية، أساليب عرض المعلومات، تصميم الكتب، وفنانين من العصر الذهبى. وسريعًا ما فقدت اهتمامى بسجلى، ولكننى كلفت نفسى بمتابعة أى شيء يثير اهتمامى. لقد قرأت عمل "كروستوفر آلكساندر" *A Pattern Language* ، وعمل "إدوارد توفت" *Visual Display of Quantitative Information*، والمقالات الكاملة لـ"جورج أورويل"، وعمل "سكوت ماكلاود" *Understanding Comics* وخطابات "فلانى أوكونر"، والسير الذاتية لـ"تولستوى"، وكل كتاب وضعه "إل. إم مونتجومرى".

كتب "ماثيو أرنولد" قائلًا: "كل المعارف تثير اهتمام الشخص الحكيم". وغالبا ما كنت أفكر فى أننى لو استغرقت بعض الوقت فى معرفة المزيد حول الوضع السياسى فى الشرق الأوسط، أو فن الهندسة المعمارية لـ "لويس سوليفان"، أو إرث "جون مارشال"، لكنت سأجد أن هذه الموضوعات مثيرة للغاية حقًا. وربما سأقدم على ذلك بالفعل. ولكنى أفكر حينها - حسنًا كنت أرغب لو كنت أحب موسيقى "باخ" أكثر مما أحبها الآن، وربما يكون فى مقدورى إرغام نفسى على حبها بصورة أفضل، ولكنى لا أحب محاولة إرغام نفسى على حب الأشياء. إننى أحب تمضية الوقت فى الاستمتاع بالأشياء التى أحبها بالفعل.

وإلى جانب متابعتى لاهتماماتى المختلفة، بدأت فى البحث عن سبل أخرى لـ"الخروج عن الطريق المعتاد". بدأت فى المرور سريعًا على أقسام الصحف التى كنت عادة ما أتجاهلها. وعودت نفسى على النظر إلى فاترينات المتاجر بدلًا من المرور بجوارها، وأنا فى حالة من الغفلة. بدأت فى حمل كاميرا معى فى كل مكان، لتقوية نظرى.

أصبحت أشترى فى كل يوم اثنين من شهر مايو ثلاث مجلات من النوع الذى لم أكن لأقرأه مطلقًا فى المعتاد. وفى يوم الاثنين الأول من هذا الشهر، تجولت داخل متجر للمجلات بالقرب من صالة الألعاب الرياضية التى أتردد عليها والذى مررت به آلاف المرات من قبل دون اكتراث، واكتشفت وجود منجم ذهبى من المجلات

به. لقد كانت الأرفف تملأ الغرفة من أرضيتها إلى سقفها، كما كان هناك المزيد من الأكوام المنتشرة على الأرضية. وقمت ثلاث مرات بالذهاب لشراء مجلات عن موضوعات غير معتادة بالنسبة لى، وقمت بإغلاق عينى واخترت مجلة بشكل عشوائى. ثم توجهت إلى المكان المخصص لدفع الحساب. وانتهى بى الحال بشرائى ثلاث مجلات وهى إيكوز *Equus* (وكانت إصدارًا خاصًا حول "الحصان الذى يتمتع بالصحة".) ومجلة بيبر كرافتس جورمنت (أفكار بسيطة عن البطاقات والطعام وغيرها من الأمور!) ومجلة فريش أوتلوك (وهى مجلة دينية حول الروح، والجسد، والحياة، والمنزل، والعمل).

وفى تلك الليلة قرأت كل هذه المجلات. لم أفكر مطلقًا من قبل فى صعوبات نقل حصان مريض إلى المستشفى أو حول الاهتمام بالحوافر. لم أفكر مطلقًا فى دورة الحياة الغريبة المذهلة للطفيليات التى تصيب الأحصنة. ولكنى شعرت بالحيرة أيضًا من السبب الذى دفع صاحب متجر مجلات فى وسط منهاتن إلى عرض مجلة موجهة إلى مالكى الأحصنة. وقد فتننى نموذج الدعوة الذى قدمته مجلة *بابر كرافتس جورمت* لحضور حفل عشاء "انضم إلينا على وجبة العشاء على الطريقة الكاريبية للاحتفال بذكرى إنشاء المجلة الثالث عشر". ولقد احتوت مجلة *فريش أوتلوك* على اقتباس دينى لفت انتباهى كثيرًا. لقد كنت طيلة ذلك اليوم مستاءة من شىء فعلته إحدى صديقاتى. وقد أردت حقًّا انتقادها على ما فعلت. ولكنى كنت أعلم أننى لو فعلت ذلك سأشعر بالندم فيما بعد، إلا أننى كنت أشعر برغبة فى الإفصاح عن سبب ضيقى لشخص يحسن الإصغاء. ثم أمسكت بصفحة من صفحات المجلة والتى كانت خالية من النصوص تقريبًا، وهكذا ظهرت تلك الكلمات بوضوح شديد وجعلتنى أشعر بالارتياح مع قراءتها: "بدون هشيم لن نشترى النيران، وبدون شائعات لن يحدث شقاق" وهو ما استفدت منه.

وكان علىَّ الاعتراف، أننى لم أحب قراءة المجلات غير المألوفة. لقد بدا لى الأمر وكأنه عمل علىَّ القيام به ومضيعة للوقت، فضلاً عن أنه ليس ممتعًا. ولكنى كنت أشعر بالرضا كل أسبوع لقيامى بذلك. لقد كنت أجد دومًا شيئًا مفيدًا، أو محفزًا، أو مسليًا. لقد كانت طريقة "غير موجعة" (على الرغم من أنها مكلفة بعض الشىء) لتزويد عقلى بمعلومات جديدة غير متوقعة.

وقد نويت قراءة قصيدة شعرية كل ليلة، ولكنى لم أتمكن مطلقًا من دفع نفسى

لبدء هذا البرنامج. إننى على يقين من أنه شىء مفيد بالنسبة لى، ولكنه بدا حملًا ثقيلًا من العمل. ربما سأقدم على ذلك إذا ما فكرت فى إصدار الجزء الثانى من كتاب "مشروع السعادة".

لتكن لك مقتنياتك

طالما تمنيت لو كانت لدىَّ مقتنيات، فأنا لم أقم بجمع أى شيء مطلقًا غير بعض الأشياء البسيطة التافهة وأنا فى الثامنة من عمرى. إن جمع الأشياء بمثابة مهمة، وتوفر لك سببًا لزيارة أماكن جديدة، وتشعرك بإثارة ملاحقة شىء ما، وتعد مجالًا لاكتساب خبرة جديدة (مهما بدت تافهة)، وغالبًا ما تكون وسيلة للتواصل مع الآخرين. لقد بدا الأمر ممتعًا للغاية.

وهناك نوعان من عمليات الجمع. يهدف النوع الأول إلى جمع شىء محدد، مثل الطوابع، أو العملات، أو حتى دمية باربى؛ وهو نوع من الجمع يتسم بالشمولية والتنظيم. أما النوع الثانى من عمليات الجمع فتحركه الرغبة البحتة، أو النداء الملح للأشياء. وتتمتع أمى، التى تنتمى لهذا النوع الثانى، بمعرفة هائلة ورغبة لاستكشاف الأشياء والمواد. فقد أمضت الكثير من الوقت فى زيارة المتاحف والتمشية عبر المتاجر. ولقد شعرت بمتعة كبيرة لجمعها سلات مختلفة من الزهور اليابانية، ومن متجر تانتاروار لجمع المقتنيات والتحف، والأوانى الخزفية من طراز رويال بيرويت على شكل حبات الطماطم، وتحديدًا مجموعتها المميزة من بابا نويل.

لقد أردت البدء فى جمع شىء ما، ولكن ماذا يمكننى أن أجمع؟ لم يكن لدىَّ طموح ورغبة كافية تدفعنى لاقتناء مجموعة باهظة الثمن، وكذلك لم أكن أرغب فى جمع النفايات. وهكذا فقد فكرت فى تجميع الطيور الزرقاء، نظرًا لأن الطيور الزرقاء هى رمز السعادة. وعلى حد علمى، فقد نشأ هذا الترابط بين الطيور الزرقاء والسعادة من خلال مسرحية "موريس مايترياينك" *The Blue Bird*؛ حيث قالت الجنية لطفلين صغيرين: "إن الطائر الأزرق هو رمز للسعادة" وطلبت منهما أن يذهبا للعثور على الطائر الأزرق من أجل ابنتها المريضة. وبعد مغامرات عديدة، عاد الطفلان إلى المنزل دون أن يكون النجاح حليفهما ليجدا أن الطائر الأزرق كان فى

انتظارهما هناك. "هذا هو الطائر الأزرق الذى كنا نبحث عنه! لقد سافرنا أميالًا وأميالًا وأميال، فى حين أنه كان هنا بانتظارنا!" وكان المغزى غير المباشر من هذه القصة قطعًا يتناسب مع مشروع سعادتى.

وفى ظهيرة يوم ما، ودون وجود سوى الالتزام بقرارى الخاص بـ"الخروج عن الطريق المعتاد". توجهت إلى أحد متاجر الأجهزة الذى يتسم بالشمول على نحو غريب، والقابع فى الحى الذى أسكنه. وعلى الرغم من صغر هذا المتجر، فإنه كان يحتوى على كل شيء يمكن أن تتخيله من المصابيح الكهربائية والألعاب الخشبية ومكانس كهربائية وحتى الشموع الفاخرة. ووجدت نفسى أحدق لأعلى صوب مجموعة رائعة من الطيور المغنية، التى تعمل بالبطارية، والتى تم نحتها ببراعة لتحاكى الطيور الحقيقية فى مظهرها تمامًا. وقد تم تزويدها بجهاز استشعار خاص بحيث تتحرك وتغرد عندما يمر أحد إلى جوارها. لم أكن أفكر حينها فى شراء أحد هذه الطيور، إلا أننى لاحظت أن بينها طائر أزرق. وحينها وقفت ثابتة فى مكانى، وفكرت أنه يمكننى شراؤه لمجموعتى، وبالفعل قمت بذلك.

وفى يوم آخر، توجهت أنا وصديقة لى إلى حى الأزهار. وأخذنا نتجول ناظرين إلى أشكال الأزهار المختلفة، الطبيعى والصناعى منها والحلى الجذابة المزينة رخيصة الثمن. وقد أذهلتنى حقائب مصنوعة من أشكال مصغرة لأطفال بلاستيكية ، ومن رؤوس نباتات الزينة الصناعية، وفراشات مصنوعة من الترتر الذهبى، وقدأعجبت هى الأخرى بنفس الأشياء.

سألتها: "هل تعتقدين أن هناك أماكن تبيع أى شيء له علاقة بالطائر الأزرق؟" إن محاولتى لأن يكون لدىَّ مقتنيات خاصة قد حول التمشية العادية غير الهادفة إلى تمشية ذات غرض.

فقالت: "هل تمزحين؟ هناك متجر يبيع الطيور الصناعية فى هذا المنعطف". (لا أدرى كيف علمت بذلك.) وقمت بشراء واحد بـ٢,٧١ دولار.

منذ عام مضى لم أكن لأسمح لنفسى بالقيام بمثل هذا النوع من المشتريات. لم أكن لأزحم مكتبى بالطيور الزرقاء. وكنت لأشعر بالذنب بشأن استقطاع وقت من الوقت المخصص بعملى فى القيام بـ"لا شىء". ولكن قرارات مثل "اخرجى عن الطريق المعتاد" و"خصص وقتًا للمشاريع" قد غيرت من توجهى هذا. لقد وجدت أن هناك أهمية فى تمضية الوقت فى اللهو، وبالمثل أدركت مزايا اقتناء بعض الركام.

لقد كنت أقوم دون هوادة بتطهير شقتنا من أى شىء غير ضرورى حين قالت صديقة لى: "تذكرى ترك القليل من الفوضى".

فسألتها مندهشة: "حقًّا؟ ولمَ ذلك؟".

"يحتاج كل منزل إلى وجود بعض الأدراج غير المنظمة؛ حيث يمكنك العثور على أشياء غير متوقعة. من الجيد أن يكون لديك القليل من الفوضى فى مكان ما، مع وجود بعض الأشياء التى لا تنتمى إلى أى مكان ولكنك ترغبين فى الاحتفاظ بها. إنك لا تعرفين مطلقًا متى ستكون هذه الأغراض ذات فائدة، علاوة على أنه من اللطيف معرفتك بوجودها هناك".

وبمجرد قولها ذلك أدركت أنها كانت محقة. فكما أحتاج إلى رف فارغ فى مكان ما، أحتاج كذلك فى مكان ما إلى درج يضم الأغراض المهملة. ربما تمثل طيورى الزرقاء بعض الفوضى ولكن لا بأس بها. لقد أردت أن يحتوى مكتبى على بعض العناصر المبهجة التى لا ينبغى أن تكون مفيدة بالضرورة.

وبينما قمت بربط الطائر الأزرق إلى عمود المصباح المجاور لمكتبى، شعرت بحالة من الرضا لأننى خرجت عن الطريق المعتاد. كان أمرًا ممتعًا. والأكثر من ذلك، أننى باستشعارى هذه المتعة، أصبحت فى حالة تأهب ذهنى للجلوس والتعامل مع شىء كنت أرجئه لفترة طويلة: معرفة كيف يمكننى وضع صورى على مدونتى الإلكترونية. وهكذا، وعلى الرغم من أننى كنت أضيع الوقت، فإننى كنت أشعر فى الواقع بأننى أقوم بعمل مثمر، ولكنه مثمر بشكل يختلف عن الكتابة على حاسوبى.

إن عملى على قبعة "إليزا" ألهمنى بنوع آخر من المقتنيات. لقد بدأت فى تجميع "صندوق للسعادة" والذى سأقوم فيه بجمع جميع أشكال الحلى الصغيرة التى تذكرنى بالأفكار والذكريات السعيدة.

وقد كان لدىَّ الصندوق المثالى لهذا الغرض؛ صندوق كنت أحبه ولم يتناسب مع أى غرض على الإطلاق. لقد أهدته لى زميلة من أيام الجامعة. لقد كان صندوقًا قديمًا، وعليه غطاء مزخرف بالزهور، ولوحتان من المرآة المزركشة. وكنت أستاء من وجوده هكذا دون أن يحظى بالتقدير اللازم، ودون أن يستفاد منه، والآن لدىَّ خطة مميزة من أجله. وضعت فيه لعبة للكلب سنوبى قديمة تذكرنى بشقيقتى عندما كانت صغيرة. كما وضعت فيه فنجانًا صينيًّا مصغرًا من مجموعة جدتى لفناجين الشاى، وتمثالًا مصغرًا للشخصية الكرتونية "دورثى" ليذكرنى بموطنى وحب "إليزا" المبكر

للحذاء الأحمر. (كانت إليزا تغنى وهى ترتدى حذائها الأحمر عندما كانت تعيد أهم مشهد من "الساحر أوز": "لقد كان لهذا الحذاء الأحمر دائمًا القوة لإعادتك إلى كنساس، عليك فقط أن تنقرى بكعبيك معًا ثلاث مرات، يا دورثى، وستعودين إلى منزلك فى لحظات"). ووضعت آخر زوج لدىَّ من النظارات السميكة التى كنت أرتديها قبل أن يخترعوا التكنولوجيا التى تجعل عدسات النظارة رفيعة — كم يبدو منظرها مضحكًا الآن بعدما أصبحتُ فى غنى عن ارتدائها، وملابس صغيرة خاصة بدمية "ذات الرداء الأحمر"، والتى تذكرنى بكل الأوقات التى قمت فيها بقراءة قصة "ذات الرداء الأحمر" لـ"إليانور". ووضعت كذلك شكلًا مخروطيًّا مصغرًا على هيئة شجرة يذكرنى بشجرات أعياد الميلاد التى عشقتها طيلة طفولتى. ووضعت شارة خاصة من مكتبة نيويورك العامة – لتذكرنى بأننى أعيش فى مدينة نيويورك المحببة لقلبى. ووضعت مجموعة قديمة من الزهر لترمز للحظ. ووضعت بطاقة مصغرة لفتاة أمريكية على هيئة الطائر الأزرق.

لقد كان لصندوق السعادة نفس فائدة برطمان الألعاب الصغيرة. لقد كانت لدىَّ العديد من الأغراض الصغيرة المتناثرة فى أركان غريبة من الشقة والتى كنت أحتفظ بها لأسباب عاطفية. وعلى الرغم من أن هذه الأغراض قد أصبحت ركامًا عندما جمعت فى مكان واحد، فإنها مرضية للغاية كمجموعة مقتناة.

لقد سألت قراء مدونتى عن مجموعاتهم الخاصة، وهل وجدوا عملية الجمع ممتعة؟ وما الذى قاموا بجمعه؟

* * *

إن مجموعاتى تمنحنى شعورًا رائعًا بالبهجة. فأنا أبحث عنها فى عطلات نهاية الأسبوع وكلما سافرت للتجول عبر المتاجر الصغيرة. لا يكون الأمر على نفس القدر من الإمتاع إذا ما تجولت دون أن يكون هناك شىء فى ذهنى أبحث عنه. إننى أقوم بجمع الكرات البللورية، والحلى البلاستيكية أو "الباكليت"، ونماذج مضيئة لشكل الكرة الأرضية، وبعض الأغراض الخاصة بفريق الكشافة. إن ذلك كله يذكرنى بسفرياتى ورحلاتى والأوقات السعيدة التى كنت أقضيها مع أصدقائى، وكذلك فقد أصبحت شقتى "تشبهنى" و(أرى) أنها أنيقة دون أن أكون فى حاجة لإنفاق كثير من الأموال.

أحب تجميع الكتب الفنية الدينية القديمة.

نعم لدىَّ بعض المقتنيات.....مقتنيات قديمة للأشكال التى توضع فوق الكعكات لتزيينها، مناديل على شكل قلب، أغراض قديمة خاصة بالطائر الأزرق،.....وأعتقد المزيد من الأشياء الأخرى. لقد اعتدت على جمع القلوب، ولكنى بدأت فى تلقى شكل القلب **من كل شىء** من الناس كهدايا. ثم شعرت بأننى ملزم بعرضها. وهذا أفقدها متعتها!

أعتقد أنه من المهم أن تعرف أن ما تجده ممتعًا قد يتغير. لقد تخلصت من معظم مجموعتى للعرائس نظرًا لأننى لم أعد أستمتع بها بعد الآن. تقول لى أمى: "احتفظى بها من أجل ابنتك!" ولكنى على يقين من أنها ستستمتع باقتناء مجموعتها الخاصة أكثر من مجرد أن أورثها نحو ٤٠ دمية لا تعنى شيئًا بالنسبة لها. سأحتفظ بالقليل منها فقط.

بالنسبة للمقتنيات، فإن وجود الكثير من "الأغراض" فى أرجاء المنزل يجعلنى أشعر بالاختناق. أحب رؤية كيف يقوم الناس بتزيين منازلهم للإجازات. ولكن الأمر يبدو لى دومًا كمهمة منزلية لا لأجد متعة فيه. إننا نميل للقيام بتزيينات بسيطة، ومؤثرة لعيد رأس السنة الجديدة، وهذا كل ما فى الأمر.

بالنسبة لموضوع المقتنيات، فإننى على يقين من أنها قد تكون مصدر متعة للأخرين، ولكنى ببساطة لا أرغب فى تخزين الأشياء. وأفضل تمضية وقتى فى القراءة، وتزيين منزلى، وتجربة وصفات طهو جديدة.

* * * * *

وبعد أن بدأت فى كلا النوعين من المقتنيات، علىَّ أن أعترف أننى لا أتمتع بشخصية هاوى جمع المقتنيات. ربما سأنمى بداخلى يومًا ما الاهتمام بشىء ذى أهمية للدرجة التى تجعل من عملية تجميعه مثيرة وممتعة بالنسبة لى، ولكنى لم أعثر على هذا الشىء بعد. لقد بدا لى أننى لا أستطيع اتخاذ القرار: "سوف أبدأ فى اقتناء مجموعة!" وأن أحافظ على روح الحماسة العالية للشخص الذى يقوم بجمع شىء ما. للأسف، لقد اتضح أن هذا السر الخاص بى من مرحلة البلوغ والذى يقول إن كون الشىء ممتعًا بالنسبة *لشخص ما* لا يجعله ممتعًا بالنسبة *لى*، كان صحيحًا.

وقد أدركت بنهاية شهر مايو أن المتعة تندرج تحت ثلاث فئات مختلفة؛ متعة التحدى، ومتعة التكيف، ومتعة الاسترخاء.

وتعد *متعة التحدى* أكثر نوع يحمل مكافأة بداخله؛ ولكنه أيضًا أكثرها تطلبًا. وقد تقود إلى الشعور بالإحباط والقلق، والعمل الشاق. وغالبًا ما تتطلب الكثير من المهام. كما أنها تحتاج إلى الوقت والطاقة. ولكنها فى النهاية تقدم أفضل شكل ممكن من المتعة.

عادة ما تنطوى *متعة التكيف* على قدر أقل من التحدى، ولكنها لا تزال تتطلب بذل قدر معقول من الجهد. إن قيام الأسرة برحلة إلى أرض الملعب تعد نوعًا من أنواع متعة التكيف. نعم إنها متعة، على الرغم من أننى هنا لأن أطفالى يرغبون ذلك. هل كانت الممثلة الأمريكية "جيرى سينفيلد" هى من قال: "ليس هناك ما يسمى بمتعة الأسرة بأكملها"؟ إن الذهاب مع الأسرة لتناول العشاء فى يوم العطلة، أو حتى الذهاب لتناول العشاء ومشاهدة السينما مع الأصدقاء، يتطلب نوعًا من التكيف. إنه أمر يقوى العلاقات، ويُكون الذكريات، إنه أمر ممتع؛ ولكنه يتطلب الكثير من الجهد، والتنظيم، والتنسيق مع الآخرين، وكذلك التكيف.

أما *متعة الاسترخاء* فهى سهلة. ليس علىَّ فيها صقل مهاراتى أو اتخاذ إجراء معين. وهناك قدر قليل للغاية من التنسيق الذى ينبغى القيام به مع هذا النوع من المتعة، كما أنها لا تتطلب أى إعداد. إن مشاهدة التلفاز - والذى يعد أكبر مستهلك للوقت فى العالم بعد النوم والعمل - يعد متعة استرخائية.

وقد أظهرت الأبحاث أن متعة التحدى ومتعة التكيف، يجلبان على المدى البعيد، سعادة أكبر لأصحابهما، نظرًا لأنهما مصادر للعناصر التى تجعل الناس أكثر سعادة، مثل الروابط الشخصية القوية، والتمرس، ومناخ من التنمية. أما المتعة الاسترخائية فإنها تميل للسلبية بطبيعتها. وهكذا، فإذا كانت المتعة الاسترخائية أقل أنواع المتعة إمتاعًا، فلم تعد مشاهدة التلفاز على هذه الدرجة من الشيوع؟ هذا نظرًا لأننا على الرغم من أننا نحصل على *المزيد من خلال* متعة التحدى ومتعة التكيف، فإن علينا أيضًا *القيام بالمزيد من الجهد* من أجل الحصول عليها. إنها تحتاج إلى الطاقة والتخطيط المسبق.

لقد كانت القرارات الخاصة بهذا الشهر على درجة من الصعوبة. لقد توقعت أن أجد من الممتع البحث عن المتعة، والخروج عن الطريق المعتاد، والبدء فى اقتناء

مقتنيات شخصية، وقد كانت أمورًا ممتعة بالفعل، ولكن كان ذلك فقط بعد أن أجبرت نفسى حقًّا على القيام بهذه الأشياء. وقد جزعت قليلاً لدى إدراكى مدى ارتباطى بروتينى اليومى، وعدم اهتمامى بتجربة الأشياء الجديدة، ومدى كرهى لابتعادى عن عادتى فى القراءة والكتابة. هل كنت حقًّا هذا الشخص الممل المنساق للعادة؟

ولكنى فكرت فى نفسى قائلة: انتظرى، إن التجديد شىء محفز، وقطعًا كان من الجيد بالنسبة لى أن أقوم من آن إلى آخر بشىء مختلف. ولكن جهودى تلك قد منحتنى ميزة غير متوقعة متمثلة فى إدزاكى لمدى حبى لعاداتى وخطواتى وتوقفاتى المعتادة والمألوفة فى يومى. إن متعة القيام بشىء، بنفس الطريقة، فى نفس الوقت، كل يوم، واستشعاره والتلذذ به، يستحق الملاحظة. وكما قالت الفنانة الأمريكية "آندى وارول": "إما *مرة* فى العمر فقط، أو *كل يوم*". إذا ما فعلت شيئًا لمرة واحدة يكون هذا الشىء مثيرًا، وإذا ما فعلته كل يوم يكون مثيرًا كذلك. ولكنك إذا ما فعلت الشىء مرتين أو يومًا بعد يوم على سبيل المثال، فلن يتمتع بروحه". لقد أحببت التمشية إلى المكتبة التى تبعد عن منزلى ببناية واحدة والتى أجرى فيها معظم كتاباتي. وأحببت المقاهى الثلاثة التى أتردد عليها والتى كنت أعمل فيها عندما لا أكون فى المكتبة. أحببت إضافة مجلد جديد إلى برج كتبى الخاصة بموضوع السعادة. لقد أحببت يوم العمل الذى أمضيه. لقد كان ذلك متعة حقيقية بالنسبة لى.

وبينما أنهيت شهرى المخصص للعب، أذهلنى مرة أخرى إدراكى لحقيقة أننى محظوظة فى هذه الحياة؛ فإننى لم أواجه أى معوقات كبرى فى سبيل الوصول للسعادة. ولعل أحد أكبر أهدافى الخاصة بمشروع سعادتى هو أن أعد نفسى لمواجهة ما قد يقابلنى من محن، أن أنمى بداخلى النظام الذاتى والعادات التى من شأنها أن تمكننى من التعامل مع الأمور السيئة عندما تحدث لى. ولكنى حين أطلقت مدونتى، خشيت من أن ينتقدها ويتجنب قراءتها الأشخاصُ الذين يواجهون اختبارًا عظيمًا أو محنة فى حياتهم؛ مثل المعاناة من مرض خطير، أو فقد عملهم، أو الطلاق، أو الإدمان، أو الاكتئاب. هل سيقولون فى أنفسهم: "من هى لتتحدث عن السعادة عندما يكون كل شىء فى حياتها على أفضل حال؟". لذلك وضعت على مدونتى بعض الأسئلة لأسأل قرائى عن آرائهم.

هل أنت أكثر ميلًا للتفكير فى السعادة؛ واتخاذ خطوات فى محاولة بناء السعادة عندما يكون كل شىء فى حياتك يسير على ما يرام، أم عندما تواجة كارثة ما؟

وإذا ما واجهت كارثة ما، هل يساعدك اتخاذ خطوات بسيطة معتادة على إعادة بناء السعادة لديك (مثل تناول الغداء مع صديق، أو تسوية فراشك فى الصباح، والخروج للقيام بتمشية سريعة)؟ أم تتضاءل مثل هذه الجهود المتواضعة أمام عظمة ما تواجه؟

آمل أن تكون الأفكار المقدمة فى مشروع السعادة (الكتاب والمدونة على حد سواء) مصدر عون لهؤلاء الذين يحاولون أن يكونوا أكثر سعادة فى ظل حياتهم العادية، وكذلك لهؤلاء الذين يحاولون أن ينعموا بسعادة أكبر فى ظل تحدى ما يواجهونه يحول بينهم وبين سعادتهم. هل تعتقد أن اتباع هذا النوع من الاستراتيجيات قادر على بناء السعادة؟

لقد رد العديد من القراء على تساؤلاتى. وقد بدا أنهم يتفقون على أن اتخاذ خطوات للتمتع بالسعادة - سواء كان فى سياق الحياة العادية أو فى ظل وجود كارثة فى حياتهم يستحق المحاولة والعناء.

أعتقد أنه من المهم بمكان إدراك تلك اللحظات السعيدة عندما تحدث. لأننى شخص أعانى من مرض مزمن، أرى أن يومى يصير طيبًا حقًّا لو تمكنت من الخروج وتناول الغداء مع صديق أو الوفاء بموعد عمل نهائى أو الاستمتاع بضوء الشمس. إن إدراكى واستشعارى لتلك اللحظات السعيدة يساعدنى كثيرًا عندما تصبح آلامى غير محتملة.

أعتقد أن المرء لا يفهم معنى السعادة إلا حينما يكون مجبرًا على ذلك، من خلال التعرض لمحنة ما. لقد انفصلت عن زوجى العام الماضى. وقد بلغ الغضب والحزن بى وبأولادى ذروته، لقد رسب ابن لى لعامين دراسيين وفى نهاية الأمر لجأ لمختص للعلاج من الاكتئاب. والآخر بدأ فى معاقرة الكحوليات التى أدخلته فى المشاكل. وقد بدأنا فى التعامل مع الأمور بشكل مختلف: إننى أعمل بجد للعثور على سبل إيجابية للتعامل مع غضبى وأحزانى بدلاً من أن أكتفى بتسكين الألم....إن الأمر كله يتعلق بعيش اللحظة وتقدير أصغر الأشياء. وإحاطة

نفسك بالأشياء التى تلهمك والتخلى عن الهواجس التى ترغب فى السيطرة على عقلك. إنها معاناة يومية فى بعض الأحيان وعمل شاق، ولكنى أتفهم تمامًا أن السعادة تبدأ من توجهك الخاص والنظرة التى تنظر بها إلى العالم....

أعتقد أن المحن توضح طباع الشخص السلوكية وتؤكد عليها. فهل أنت مهووس بالتحكم والسيطرة؟ ستصبح أكثر تحكمًا وسيطرة. هل تأكل من أجل الشعور بالراحة؟ ستصبح أكثر شراهة وتأكل بصورة أكبر. ومن الناحية الإيجابية، إذا كنت من نمط الأشخاص الذين يركزون على الحلول والاحتفاء بالنجاحات الصغيرة، فسيكون هذا هو ما تفعله أيضًا فى وقت المحنة، ولكن مع تحقيق نجاحات أكبر فى نهاية الأمر.

لقد بدأت ما تحول إلى مشروع سعادتى الخاص منذ أربعة أعوام مضت، ولكن ذلك كان للضرورة وليس محض اختيار. عندما توفى زوجى عن عمر بلغ الثلاثين عامًا، أدركت أننى ما لم أقم بجهد واع ونشط فى سبيل معرفة تحقيق السعادة، فربما لن أنعم بها مرة أخرى مطلقًا. فى مثل هذه المرحلة العمرية، لا بد أن يكون الجميع قد كُونوا فكرة عن مفهومهم للسعادة والسبيل لتحقيقها. ولكن تعاملى مع ظروف حياتى كما هى الآن، جعلنى أدرك أننى لم أكن حتى على يقين كامل بمعنى السعادة الحقيقى.

أعتقد أن الكوارث الحياتية الحقيقية الصادمة يمكنها أن تلقى بعض الضوء على معنى السعادة على نحو لم تكن لتعرفه بأى شكل آخر أو تحت ظروف أخرى. ولكنك كلما عرفت أكثر عن المعنى الحقيقى للسعادة بالنسبة لك قبل أن تصل إلى هذه المرحلة، أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع ما قد يقابلك من محن. عليك بكل السبل العمل على فهم السعادة **الآن**.

لقد مررت بأوقات عصيبة الأعوام القليلة الماضية وكانت السعادة بمثابة شيء أحتاج إليه كما تحتاج الصحراء إلى مياه. لقد بحثت متعمدة عن **كل شيء ولو كان بسيطًا** من شأنه أن يحسن من حالتى المزاجية، ويساعدنى على اجتياز محنتى. وكان من بين الأشياء التى وجدتها تصفح المدونات. ومارست اليوجا والتأمل بشكل يومى، الأمر الذى منحنى شعورًا رائعًا بالسلام الداخلى. أقوم بالعناية بحديقة للخضراوات، وأعتنى بأسرتى وحيواناتى الأليفة، أقوم بالطهو، وأبحث عن الكتب التى أحبها وأقرؤها. أقوم بأعمال فنية وأحتفظ بدفتر لليوميات. وتجدنى فى الأيام المشمسة أقول فى نفسى: "عظيم، يوم رائع للخروج، وفى الأيام الباردة أقول فى نفسى: "عظيم، يوم رائع للمكوث فى المنزل". إن الأمر كله يعتمد على توجهك. وإننى أختار أن أكون سعيدة، مهما كانت الأحداث التى تغلف حياتى.

لقد تزوجت منذ وقت طويل مضى وكانت حياتى طيلة هذه السنوات تتمحور حول

زوجى. إن القصص الطويلة سريعًا ما تنتهى. لقد هجرنى زوجى، ربما عندما أصبحت الحياة بيننا رتيبة ومملة. دخلت فى حالة من الاكتئاب لسنوات. والسبب هو أننى لم تكن لى حياتى الخاصة بى، لم تكن لدىَّ فكرة عمن أكون أو ماذا أردت. لم يخطر ببالى مطلقًا خلال سنوات زواجى الطويلة أننى كنت فى حاجة لأن أحظى بمساحة ولو ضئيلة خاصة بى لتستمر فيها حياتى الخاصة. وذلك قبل وقوع الكارثة، لا بعدها! فقد فات الأوان كثيرًا بعدها .لقد كنت فى انتظار الموت، ولكنى لم أمت، لم يشأ الله أن ينهى عذابى حينها. إننى أرى الأمر الآن أشبه بادخار الأموال؛ فأنت غير قادر على ادخار الأموال بعد أن يتم تسريحك عن العمل، عليك الادخار بينما لا تزال فى عملك ويأتيك دخل. إن الحياة أشبة بذلك، عليك أن **تعمل** وأنت لاتزال قادرًا على التفكير فيما تريد، وما تحب، والاحتياجات التى يجب إشباعها، وما سيعزز حياتك، وكيف سيحافظ ذلك عليك، بحيث يكون لديك مخزون عندما تشتد بك الظروف وتمر بك أوقات طاحنة.

بالنسبة لى، عندما تسير الأمور على ما يرام، وأكون سعيدًا، لا أفكر بالسعادة. ولا أفكر فى السعادة بصورة أكبر وفى سبل لتحسين مستوياتها إلا عندما أكون غير سعيد أو مكتئب.

لقد تعرضت لنوبتى اكتئاب خطيرتين خلال الأعوام الأربعة الماضية. ونظرًا لأننى مررت بذلك فى الماضى فإننى على وعى تام بالإشارات التحذيرية للمشكلة وأحاول التعامل معها قبل أن تتفاقم. وأرى أن الانشغال، وخاصة التواصل مع الآخرين، أمر مفيد حقًّا فى هذا الشأن. قد يكون الأمر صعبًا، إذ تكون رؤية الآخرين أو **القيام بأى شىء على الإطلاق** هو آخر ما ترغب فى القيام به، ولكنك إذا ما أرغمت نفسك على ذلك، سينتهى بك الحال وقد أمضيت وقتًا طيبًا، وسينتابك شعور أفضل. أما الإستراتيجية الأخرى التى كانت مجدية معى أيضًا فقد يكون من الصعب تطبيقها، وهى أن تكون واعيا بحوارك لنفسك وأن تبدأ فى مجادلته إذا ما اتخذت الأمور منعطفًا سلبيًّا. عندما أكون فى حالة معنوية منخفضة، أبدأ فى التفكير فى أنى بلا فائدة، وأن حالتى يرثى لها، وأنه ليس هناك من يحبنى حقًّا، وغيرها من هذه أفكار. وأجد أننى عندما أعقد العزم على مقاطعة هذه الأفكار وإجبار نفسى على التفكير فى نقيضها، أو القيام بشىء يمنع تدفقها، مثل قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم، يكون ذلك مفيدًا حقًّا فى تجنب انخفاض الروح المعنوية بشدة. (أعترف أن مجادلة أفكارك قد تبدو شيئًا سخيفًا، ولكنه مفيد).

تذكر أن الشعور بالبهجة يكون صعبًا عندما تكون قد تعرضت لصدمة. إن مفهوم البهجة كبير ولا يمكن استيعابه عندما تكون غارقًا فى كارثة. ولكن السعادة....أكثر سهولة فى

تحقيقها. قد نكون فى حالة يرثى لها ثم نجد أنفسنا نضحك، حتى ولو كان ذلك لثوان معدودة. وهذا يؤكد على رغبتنا وإرادتنا فى الحياة ومن هنا يمكننا أن نوسع نشاطاتنا. إن السعادة، واقتناعنا الراسخ بها، هو سر وجودنا. وبوصفى شخصًا قد نجا من صدمة هددت حياته، لقد كانت فكرتى البسيطة عن السعادة هى التى قادتنى إلى فكرة أكبر عن البهجة والتى حررتنى فى النهاية من عقدة اضطرابات ما بعد الصدمة. وها أنا الآن أشعر بالسعادة بشكل يومى وأبحث دائمًا عن اللحظة المبهجة. يمكن تحقيق ذلك بالفعل! ويمكن لمشروعك - ومشروع سعادة أى شخص آخر - أن يكون نقطة البدء لطريق علاج طويل.

أعتقد أن بمقدورى "ادخار" السعادة أى عليك أن تعرف نفسك وما يجعلك سعيدًا وأنت تبحر بمركب حياتك فى هدوء. وعندما تشتد بك العواصف وتعلو الأمواج، تكون لديك الذكريات والأوقات التى كنت سعيدًا فيها. لقد كنت هناك وحققت السعادة بالشكل الذى يجعلك تعلم أن بمقدورك صنع سعادتك مرة أخرى. إن الأمر يتعلق بالتعامل مع العاصفة والإبحار صوب وجهة سعادتك. ربما لن تتخذ نفس الطريق ولكنه سيكون مثمرًا.

* * * * * * * * * * * * *

لقد زادت قراءة هذه التعليقات من اعتقادى بأن السعادة ليست بالشىء الذى يجب أن نفكر فيه فقط عندما تسير الحياة بشكل جيد، وليست كذلك بالشىء الذى يجب أن نفكر فيه عندما تسوء الأمور. وكما قال "صامويل جونسون": "إن تركيز الرجل الحكيم هو أن يصبح سعيدًا". إن الحياة لا تكف عن العطاء مهما كانت الظروف.



يونيو

خصص وقتًا للأصدقاء

الصداقة

- تذكر أعياد الميلاد.
- كن سخى اليد.
- آزر من تحب.
- تجنب النميمة.
- كون ثلاث صداقات جديدة.

لقد خلص بحثى فى مجال السعادة إلى نتيجة واضحة وضوح الشمس: لقد اتفق الجميع من العلماء المعاصرين، والفلاسفة القدماء على أن التمتع بروابط اجتماعية قوية ربما يكون *أهم* شىء يعزز من الشعور بالسعادة.

يعرض كل من "إيد دينير" و "مارتين سليجمان" - نجمى الفلسفة الإيجابية - دراسات تظهر أن "العلاقات الشخصية تسهم فى الشعور بالرضا عن الحياة جنبًا إلى جنب ٢٤ سمة شخصية أخرى". وقد اتفق "إبيقور" معهما فى ذلك، ولكن بأسلوب أكثر شاعرية : عندما قال: "من بين الأشياء التى تقدمها الحكمة للمرء ليعيش حياته فى سعادة، بل وأعظمها على الإطلاق هو التمتع بصداقة".

إنك بحاجة إلى صداقة حميمة طويلة الأمد، وبحاجة إلى أن تكون قادرًا على الوثوق بالآخرين، وبحاجة إلى الانتماء. لقد أظهرت الدراسات أنه لو كان لديك خمسة أصدقاء أو أكثر يمكنك أن تتناقش معهم فى قضاياك المهمة، فإنك على الأرجح ستصف نفسك بأنك شخص "سعيد للغاية". لقد أظهرت بعض الأبحاث أن عدد الصداقات الحميمة للمواطن الأمريكى العادى قد انخفض كثيرًا عبر العشرين عامًا الماضية. وربما يرجع السبب فى ذلك إلى أن الناس تتنقل كثيرًا وتعمل لساعات أطول، فلم يعد أمامهم متسع من الوقت لبناء صداقات. (ولعل الجانب الإيجابى من ذلك أن الروابط الأسرية أصبحت أكثر قوة). بل إن إحدى أكثر الشكاوى شيوعًا عند أزمة منتصف العمر هى غياب الصديق الحقيقى.

وفى نفس الوقت، يميل الناس للشعور بسعادة أكبر عندما يكونون بصحبة غيرهم، أيًّا كان ما يفعلونه. لقد أظهرت الأبحاث أنك سواء كنت تقوم بتدريبات رياضية، أو تستقل المواصلات، أو تؤدى عملًا منزليًّا، فإن كل شىء يكون أكثر متعة مع وجود صحبة. وهذا صحيح ليس فقط لأصحاب الشخصيات الاجتماعية المنبسطة فحسب، ولكنه - وهو الغريب فى الأمر - ينطبق على الانطوائيين أيضًا. لقد وجد الباحثون فى واقع الأمر، أن هناك نشاطًا واحدًا فقط من بين خمسة عشر نشاطًا يوميًّا يشعر الناس بسعادة عند القيام به بمفردهم - وهذا النشاط هو الصلاة. وبالنسبة لى، هذا ليس استثناء على الإطلاق، فإنك فى الصلاة لا تتحدث إلى نفسك، بل لديك صحبة من نوع خاص أيضًا.

إن العلاقات القوية لا تجعلك أكثر قابلية للاستمتاع بالحياة فحسب، ولكن الأبحاث قد أظهرت أنها تطيل العمر أيضًا (والشىء المدهش، أن قدرتها على ذلك فاقت الامتناع عن التدخين) كما أن العلاقات القوية تقوى المناعة، وتقلل فرص الإصابة بالاكتئاب. وحتى تجعل الوحدة بعيدة عنك، لابد أن تكون لديك علاقة مقربة بشخص تضع فيه ثقتك (ليس فقط مجرد رفيق تتحدث معه فى الأمور العامة مثل الرياضة، والثقافة العامة، والسياسة). وأنت فى حاجة كذلك إلى شبكة علاقات، والتى تساعدك على الشعور بهويتك وتقديرك لذاتك، والتى يمكنك من خلالها أن تقدم الدعم وتتلقاه.

وبالنسبة لشهر يونيو، فقد ركزت على علاقاتى من خلال تقوية صداقاتى القديمة، وتعميق صداقاتى الحالية، وتكوين صداقات جديدة.

تذكر أعياد الميلاد

يؤكد جميع خبراء السعادة على أهمية تعميق الروابط مع الأصدقاء - ولكن ما الذى يفترض بك القيام به تحديدًا؟

يمكنك على الأقل تذكر أعياد الميلاد. إننى لم أكن جيدة مطلقًا فى تذكر تواريخ أعياد ميلاد أصدقائى، وحتى أكون أكثر تحديدًا لم أتمكن مطلقًا من تذكر عيد ميلاد *أى* من أصدقائى (فيما عدا صديقة واحدة تصادف أن عيد ميلادها بعد عيد ميلادى بيوم). إن إرسال رسائل إلكترونية للمعايدة سيضمن أننى سأكون على اتصال بأصدقائى على الأقل مرة واحدة فى العام. بدا ذلك شيئًا ضئيلًا، ولكنه فى واقع الأمر سيؤدى إلى تحسن كبير فى كثير من الحالات.

لقد كان لكثير من أصدقائى حسابهم الخاص على الفيس بوك، الذى يرصد أعياد الميلاد تلقائيًّا، ولكن العديدين منهم أيضا لم *يستخدموه*، ولذا كان علىَّ إرسال مجموعة من الرسائل الإلكترونية لأسأل عن تواريخ أعياد الميلاد. وبينما كنت أعمل على ذلك قررت تحديث "دفتر العناوين" الخاص بحسابى الإلكترونى وقمت بعمل نسخة من المعلومات الموجودة به على حاسوبي. لقد ظللت لسنوات أقوم بإضافة ومحو مدخلات على صفحاتى على Filofax، لدرجة أصبحت معها هذه الصفحات غير واضحة أو مقروءة بحيث يجب استبدالها.

وبمجرد أن بدأت فى الحصول على ردود، وجدت موقعًا إلكترونيًّا هو HappyBirthday.com، والذى يبعث برسائل تذكيرية فى موعد أعياد الميلاد، وبدأت فى العملية الطويلة الرتيبة المتمثلة فى إدخال تواريخ أعياد الميلاد على الموقع وكتابة معلومات العنوان فى ملف Word. إن التعامل مع هذه المهمة المزعجة كان عملًا مملًا، ولكنه كما توقعت نظريات السعادة، أمدنى بدفعة كبيرة من الطاقة والشعور بالرضا. كما أن قيامى بوضع قائمة دفتر العناوين على حاسوبى لم يجعلنى أشعر بمزيد من القرب تجاه أى شخص، ولكنى أعتقد أنه سيحقق ذلك الغرض فى المستقبل؛ لأنه سيسهل علىَّ أن أكون أكثر قربًا من الآخرين حيث إن لدىَّ الآن مجموعة كاملة وواضحة من المعلومات عن كل صديق.

عندما أخبرت صديقًا لى عن قرارى بشأن إرسال رسائل إلكترونية فى أعياد الميلاد، قال لى: "ولكن *عليك الاتصال بهم*، فالاتصال أفضل بكثير". وعلى غرار

الأمر، عندما بدأت فى إرسال رسالة "عيد ميلاد سعيد"، شعرت أننى كنت فى حاجة إلى كتابة رسائل مطولة إذا لم أكن متواصلة مع هذا الصديق منذ وقت طويل. ثم تذكرت حينها أحد أسرار مرحلة النضج (فلسفة "فولتير"): "لا تجعل الشىء المثالى عدوًّا للشىء الجيد). فالواقع، أننى لم أكن أحب التحدث فى الهاتف، وكنت أعلم أننى لن أفعل ذلك. ربما كان يجدر بى القيام بهذا، ولكنى لم أكن لأقدم على هذه الخطوة. ولكنى سأبعث برسالة إلكترونية، وقررت أنه لا بأس من إرسال رسالة إلكترونية قصيرة. إن هذا الشىء المهم سيحافظ على الصلة، وإذا ما جعلت هذه المهمة شاقة علىَّ للغاية فربما لن ألتزم بها.

لقد استخدمت موقع HappyBirthday.com لأعياد الميلاد فقط، ولكن صديقة لى أخبرتنى أنها أضافت أيضًا تواريخ مهمة من حياة أطفالها "أستطيع بهذه الطريقة تذكر تاريخ اليوم الأول الذى تحدث فيه طفلى، أو لوح مودعًا. من اللطيف تذكر مثل هذه الأمور وأنا فى العمل". وقد وجدت أن هذه فكرة سعيدة للغاية.

وبالنظر إلى قائمة معارفى بعدما انتهيت منها حزنت على بعض الصداقات التى أصابها الفتور. لقد اشتمل دفترى على عدد من الأشخاص الذين كانوا ذات يوم أصدقاء مقربين؛ ولكنهم لم يعودوا كذلك الآن. وقد فكرت تحديدًا فى صديقة لى من المرحلة الثانوية. لقد كانت تكبرنى بعام واحد وكنا نموذجًا مثاليًّا للفتاة الأكبر سنًّا ورفيقتها الأصغر المطيعة للقوانين والمحافظة على الصداقة الحميمة المقدسة.

وبدون أن أعرف كيف قطعنا تواصلنا مع بعضنا البعض، أدركت أننى لم أتحدث لها منذ أكثر من عشر سنوات. لقد كان اسمها فى قائمتى ولكن لم تكن هناك معلومات حالية متوافرة عنها. حاولت الحصول على رقم هاتفها أو بريدها الإلكترونى من خلال مكتب خريجى المرحلة الثانوية، ولكن لم تتوافر عنها أية معلومات. وكان اسمها شائعًا للغاية، وهكذا لم أتمكن من العثور عليها من خلال البحث عبر الإنترنت. ولكنى بعد أن انتهيت من قائمتى التقيت بصديقة مشتركة بيننا من مدينة "كانساس" وقالت إنها ربما تعيش فى "نيو أورليانز". وكان هذا كل ما أحتاج إليه فى النهاية للوصول إليها. وقد كان من الممتع بعد كل هذه السنوات أن أظل متذكرة أنها كانت معجبة ومزهوة باسمها الأوسط غير المعتاد، وقد عثرت عليها من خلال تضمين الأحرف الأولى من اسمها الأوسط فى عملية بحثى. فبهذه الطرق البسيطة، تظل روح طفولتنا معنا.

واتصلت بها فى العمل، وبدت مندهشة كثيرًا لسماع صوتى، ولكنها سعدت للغاية.

لقد تحدثنا هذه الليلة لمدة ساعتين، ولقد أعاد لى صوتها الكثير من الذكريات التى كنت قد نسيتها. لقد أعاد الطاقة لجزء من عقلى كان فى حالة من السبات.

وقبل أن ننهى المكالمة تذكرت أن أسألها "ما هو تاريخ مولدك؟". هذه المرة، لن تمر عشر سنوات هكذا دون اتصال بيننا.

لم تكن هناك طريقة حقيقية تجعلنا أصدقاء مقربين مرة أخرى، لقد كنا نعيش فى أماكن مختلفة تمامًا، وقد مر الكثير من الوقت. ولكن لسنوات، شعرت بالضيق لتعلق هذه العلاقة على هذا النحو، لقد شعرت بمتعة كبيرة عند تحدثى إليها مرة أخرى. فكتبت رسالة لألح عليها للقدوم لكنساس سيتى فى أيام العطلات.

كن سخى اليد

إن سخاء اليد يقوى الروابط بين الأصدقاء، والأكثر من ذلك أن الدراسات قد أظهرت أنك تشعر بسعادة أكبر من خلال تقديم الدعم للآخرين لا تلقيه منهم. إننى قطعًا أشعر برضا أكبر عند التفكير فى الأعمال الصالحة أو الطيبة التى قدمتها للآخرين عن تفكيرى فى الأعمال الطيبة التى قدموها لى. إنه أحد أسرار مرحلة البلوغ: أحسن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة.

على سبيل المثال، ينتابنى شعور رائع كلما تذكرت عملًا طيبًا قدمته لأحد أصدقاء المرحلة الثانوية. فقد قسمتنا منظمة "شركاء رعاية الطلبة" إلى "رعاة" و"طلبة" عندما كنا فى المرحلة الثانوية، وكانت لى صديقة على مشارف التخرج فى المدرسة الثانوية، وكانت تواجه مشكلة فى طلب الالتحاق بالكلية المناسبة. وقد أصابها شعورها بالقلق بالشلل وأفقدها القدرة على التفكير، ولم تكن لدىَّ أدنى فكرة فى البداية عن كيفية تقديم المساعدة لها. ولكنى أخذت فى سؤال من حولى وحصلت على تزكية بالتوجه لمكان محدد، وقد ذهبت أنا وهى إليه فى أحد الأيام، وهو مركز الطلاب الجدد فى الجامعة. وقد شعر كلانا بالارتياح عند رؤية الملصقات الخاصة بالجامعة. كانت أرفف الكتب مليئة بالكتالوجات والقوائم وإرشادات ما قبل الاختبار. كما كانت هناك لافتة تقول "هل تحتاج إلى المساعدة فى كتابك؟" لقد وجدنا المكان المناسب

تمامًا، وقد قدمت استمارة الرغبات فى الوقت المناسب.

وحتى أؤدى عملا أفضل فيما يتعلق "بسخاء اليد"، كان علىَّ التأمل فى طبيعة السخاء أو الكرم. إن تقديم الهدايا يعد أحد أشكال الكرم، ولكن أخذ علبة من الشيكولاتة إلى حفل عشاء لم يكن الإجابة التى أبحث عنها. إننى لا أبخل بإنفاق الأموال على أصدقائى، ولكنى لا أحب التسوق. ولم أكن أرغب فى وضع مزيد من الأعباء والمهام على كاهلى. حسنًا، إننى لا أحب التسوق أو القيام بمهام كثيرة، ولكن ماذا يمكننى أن أفعل بشكل يتناسب مع طبيعتى الخاصة، حتى أكون سخية؟ لقد كنت بحاجة إلى العمل على كرم الروح.

وهكذا قمت بالبحث عن استراتيجيات أخرى، ووصلت للقليل: "ساعد الآخرين على التفكير بشكل أفضل". "قرب بين الناس وبعضهم البعض"، "أسهم بطريقتك" و"التمس العذر للآخرين".

ساعد الآخرين على التفكير بصورة أفضل

أحد أكبر الأفعال السخية التى توصلت لها هى مساعدة شخص ما على التفكير بصورة أفضل. إن كلمات التشجيع والثقة التى تصدر من صديق ما قادرة على إلهامك بالتعامل مع هدف طموح:"عليك القيام بذلك!"، "عليك البدء فى مشروعك الخاص!"، "عليك أن تهرع إلى مكتبك!"، "عليك أن تتقدم لهذه المنحة!".

لقد خضت تجربة رائعة فى مساعدة الآخرين على التفكير بصورة أفضل. بعد أن بدأت "إليزا" فى الذهاب إلى الروضة، قامت دار الحضانة بتنظيم يوم يجمع بين الأطفال الذين "تخرجوا" فى الحضانة. وبينما كان الأطفال يلعبون مع زملائهم السابقين، قامت مديرتا الحضانة، "نانسى" و"إلين"، بإدارة نقاش بين الآباء حول الحضانة كمرحلة انتقالية. وكانت أفكارهما كالعادة مفيدة للغاية. وعندما نهضت للرحيل، فكرت فى نفسى: "على هاتين السيدتين تأليف كتاب". ولقد اقتنعت فى الحال أن هذه الفكرة كانت أفضل فكرة على الإطلاق. واقترحت عليهما فكرتى.

قالت "إلين": "تعرفين، لقد فكرنا فى ذلك من قبل، ولكن لم نتعامل مع الفكرة بجدية مطلقا".

لقد شعرت تلك الليلة بالحماسة لفكرة مشروع كتابهما لدرجة لم أتمكن معها من النوم. لم أكن على معرفة جيدة بهاتين السيدتين، وهكذا لم أكن أعلم ما إذا كان ينبغي عليَّ الإلحاح فى الأمر. ولكنى على الجانب الآخر، انتابنى شعور إيجابى بأن فى مقدورهما تأليف كتاب رائع. وقد رأيت أنه لن تتخذ خطوة أخرى فى هذا الأمر إلا إذا قمت بحثهما عليه، وهكذا فقد طلبت لقاءهما لتناول القهوة ومناقشة الأمر. والتقينا بالفعل وازدادت حماستهما له. وقد عرفتهما على وكيل أعمالى، وقدمتا بعض الأفكار له على الورق. وفى لمح البصر، قامتا بالتوقيع على عقد الكتاب. وقامتا بتأليف الكتاب، والآن أصبح كتاب "نانسى سكولمان" و "إلين بيرنبامز" *Practical Wisdom for Parents: Demystifying the Preschool Years* على الأرفف فى المكتبات. وإن معرفتى بأننى قد لعبت دورًا صغيرًا فى إنجازهما هذا جعلنى أشعر بسعادة غامرة.

وبينما كنت أحاول أن أبقى متيقظة للسبل المختلفة التى من شأنها أن "تساعد الناس على التفكير بصورة أفضل"، تبادر إلى ذهنى كشف عظيم خاص بالسعادة: إنه *الحقيقة الثانية الرائعة*. لست على يقين من السبب الذى جعلنى أستغرق كل هذا الوقت لأرى الأمر بوضوح، هذا لأننى كنت أفهم المبادئ التى تتضمنها هذه الحقيقة بالفعل منذ وقت بعيد. ولكن كان هناك لبس حول هذه الأفكار، الأمر الذى أصابنى بالارتباك. وفى نهاية الأمر، وفى صباح أحد أيام شهر يونيو، بدا الأمر واضحًا جليًّا:

أحد أفضل السبل لجلب السعادة إلى *نفسك* هو إسعاد *الآخرين* من حولك.
وأحد أفضل السبل لإسعاد *الآخرين* من حولك هو أن تكون أنت *سعيدًا*.

لقد كانت تلك إحدى أهم وأسمى الأفكار على الإطلاق. فكرة واضحة ولكنها مهمة. لقد وضحت الحقيقة الثانية الرائعة العديد من الأشياء التى كانت مشوشة فى رأسى.

لقد كانت الحقيقة الثانية الساطعة أمرًا بديهيًّا، فهذا الشعور بالسعادة لا يقلل من مدى"صلاح" العمل. بل إن رؤية شخص ما يتصرف بسخاء أو يؤدى عملاً طيبًا فى واقع الأمر، يجعلنى دومًا أشعر بسعادة، خاصة *إذا كان هذا الشخص هو أنا*. إن

رؤية الفضيلة تحفز مشاعر السمو والنبل - وهى إحدى أجمل المتع التى يقدمها لنا العالم. وكما قال الفيلسوف الفرنسى "سايمون ويل": "إن تخيل الشر أمر رومانسى، أما الشر الحقيقى فهو كئيب، ورتيب، وقاحل، وباعث على الملل. وإن تخيل الخير أمر يبعث على الملل، أما الخير الحقيقى فدائمًا ما يتسم بالتجدد، والروعة، والنشوة". إنه شىء صحيح، أيًّا كان من أدى هذا الخير الحقيقى.

وكذلك تؤكد الحقيقة الثانية الساطعة على أن البحث عن السعادة ليس أمرًا أنانيًّا. إن أحد أهم الأسباب التى دفعتنى إلى عقد العزم على أن أكون أكثر سعادة فى المقام الأول هو أننى وجدت أنه من الأسهل علىَّ أن أهذب نفسى بشكل صحيح إذا ما شعرت بأننى أقل توترًا، وعصبية، وازدراءً وغضبًا، وعندما فكرت فى الآخرين من حولى، وجدت أن الأكثر سعادة منهم كان أكثر عطفًا، وسخاءً، وأكثر مرحًا. وإننى بالبحث عن سعادتى الشخصية، سأجعل الآخرين من حولى سعداء، والعكس صحيح. "أحسِن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة، واشعر بمشاعر طيبة لتحسن ما تقوم به".

أو بعبارة أخرى: أسعد نفسك كى تسعد الآخرين.

قرب بين الناس وبعضهم البعض

لقد أظهرت لى جماعتى الخاصة بمحبى أدب الطفل، وكذلك جماعة استراتيجية الكتاب، أن أحد أشكال السخاء الأخرى هى "التقريب بين الناس وبعضهم البعض". لقد أظهرت الدراسات أن كلا من المنبسطين والانطوائيين على حد سواء يحصلون على شحنة من الطاقة عند التواصل مع الآخرين. وكذلك، نظرًا لأن الناس مصادر للمعلومات والتسلية لبعضهم البعض، فإنك بمساعدتك على التقريب بين الناس، تمدهم بذلك بمصادر جديدة من الدعم.

لقد بحثت عن سبل تحقيق التواصل بين الناس. لقد ساعدت فى تنظيم لقاء يجمع بين جميع كتبة المحكمة العليا الذين عملوا فى نفس العام الذى عملت فيه. (لقد نظم القضاة تجمعات لكتبتهم، ولكن من الواضح أن جماعتنا كانت الجماعة الوحيدة التى عقدت لقاء لجميع الكتبة بشكل منتظم). وقد عملت على تكوين جماعة لدعم الأماكن الخاصة بالأطفال فى مكتبة نيويورك العامة. وقد حددت موعدًا بين

صديقين يرغبان فى الزواج دون علم منهما بلقاء الآخر، وقد أثمر اللقاء عن قصة حب فورية. وقد ساعدت على تنظيم حدث أو مهرجان لتذوق المشويات: حيث يجتمع جماعة من الأشخاص من مختلف الولايات الشهيرة بحفلات الشواء، جالبين معهم مشوياتهم المفضلة فى ولاياتهم حيث يمكننا عقد مقارنات بين خيارات شواء اللحم البقرى فى مقابل أنواع اللحوم الأخرى، وصلصة الطماطم فى مقابل صلصة الخل، وما إذا كانت الذرة، أم الخضراوات، أم الفول المحمص أفضل طبق جانبى مع المشويات. لقد قدمت بعض أصدقائى الذين كانوا سينتقلون إلى أقاصى نيويورك إلى شخص ما أعرفه هناك، وانتهى بهم الحال إلى أن يكونوا رفقاء فى نفس المنزل. وفى كل هذه الحالات، تطلب التقريب بين الناس بعض العمل والجهد من جانبى: البحث عن عناوين البريد الإلكترونى والتنسيق بين المواعيد، وهكذا. ولكن قراراتى داومت على الرنين فى أذنى، وهكذا التزمت بها، وفى كل مرة كان يتضح لى أن الأمر كان يستحق العناء.

وقد رغبت فى الحصول على مزيد من الأفكار الخاصة بكيفية التقريب بين الناس وبعضهم البعض، فطرحت السؤال على مدونتى. وقد وجدت أن بعض الأشخاص قد تمتعوا بنفس الشحنة التى كانت لدىَّ.

عندما كنت أحد أفراد فريق العمل على بناء دور العبادة، كانت لدينا قاعدة واحدة: الطعام، الطعام، الطعام. لقد وجدت أن التمتع بأطعمة رائعة حقًّا يعد طريقة ممتازة للجمع بين الناس وبعضهم البعض، خاصة الطعام غير المعتاد الذى لم يتناوله الناس من قبل. إن مثل هذه التجمعات تمكنك من الدخول فى محادثات مع مختلف الأشخاص حول اهتماماتهم.

إن أسلوبى فى التقريب بين الناس يكون من خلال أى شىء يمثل اهتمامًا لهم. وأعلم أننى موهوبة فى الربط بين الأشياء المختلفة وبعضها البعض. وهكذا أستغل هذه المهارة فى العلاقات التى أبنيها مع الآخرين. وكذلك لدىَّ النزعة لجمع وتخزين ما قد يبدو معلومات معتادة عن الأشخاص فى رأسى. حتمًا، سوف أقابل شخصًا ما يحتاج إلى شىء ما، وبفضل المعلومات التى قمت بتجميعها، سيكون لدىَّ الشخص المناسب الذى سأقدمه له ليساعده فى أى شىء يحتاج إليه. والشىء المثير للسخرية حقًا، أننى لست اجتماعية على الإطلاق، ولكنى دائمًا ما أبدو قادرة على الجمع بين الناس فى الوقت المناسب.

إننى أنعم بالطاقة عند الالتقاء بأشخاص جدد والتعرف عليهم، ولكن ذلك الأمر يرهق زوجتى ويزعجها. إلا أنها رغم ذلك، ماهرة فى بناء والحفاظ على العلاقات طويلة الأمد من خلال "الاجتهاد الحقيقى"، والحرص على الترتيب لمواعيد، والحفاظ على المراسلات. عليك العثور على جانب التواصل مع الآخرين الذى يتناسب معك.

إننى أتخذ من حفلات العشاء وسيلة للتواصل مع الآخرين ولتقوية علاقاتى بهم. كما أجعل حفلات العشاء تلك صغيرة؛ من ٤ـ٨ أشخاص، الأمر الذى يمكننا من الدخول فى مناقشات متعمقة، وكذلك نفكر كثيرًا فى التوفيق بين اهتمامات الضيوف حتى نخلق مناخًا طبيعيًا للمحادثة (على سبيل المثال كان فى آخر حفلة عشاء أقمناها أزواج يحبون تربية الحيوانات. وضمت حفلة أخرى جماعة سافروا حول العالم، وضمت حفلة ثالثة مجموعة يعملون بالحياكة، محبى هارى بوتر، محبى مشاهدة الأفلام، محبى احتساء الشاى، وهكذا....).

أسهم بطريقتى

بينما كنت أبحث عن سبل أخرى لأصبح سخية اليد وكريمة، طرأ علىَّ أنه يجدر بى تطبيق وصيتى الأولى "أن أكون جريتشين". كلا، إننى لا أرغب فى التسوق من أجل شراء هدايا، ولكن كيف يمكننى أن أكون أكثر سخاءً.

حسنًا، أخذت فى التفكير فى أننى أحب التخلص من الركام والفوضى، وهى الهواية التى نميتها لدىَّ فى شهر يناير. والكثير من أصدقائى يشعرون بالضيق بسبب الفوضى التى تحيط بهم، ويمكننى مساعدتهم على التخلص منها. وكم أحب أن أقدم المساعدة. من هنا بدأت فى تقديم خدماتى والإصرار عليها مع كل شخص أتحدث إليه. واستمررت فى قول: "هيا، دعينى آت للمساعدة، أريد أن أشعر بإثارة تنظيم خزانة الملابس! صدقينى سوف تسعدين لقيامك به، وسترين كيف ستدمنين الأمر!" وكان أصدقائى يرغبون فى ذلك ولكنهم كانوا يشعرون بالحرج، لم يرغبوا فى أن أرى الفوضى الخاصة بهم. ولكن بمجرد أن تمكنت من إقناعهم بطريقتى، وجد كلانا أن التجربة كانت مُرضية بالنسبة له.

لقد جلست أنا وصديقة لى على سبيل المثال، للعمل على خزانة واحدة خاصة بها لمدة ثلاث ساعات كاملة. لقد كرهت خزانة ملابسها المتكدسة كثيرًا لدرجة أنها لم

تفتح بابها مطلقًا، وبدلاً من أن تستخدمها استمرت فى ارتداء نفس الملابس مرات ومرات، وتلك الملابس التى كانت ترصها على المنضدة، أو المتروكة على حافة حوض الاستحمام.

سألتنى فى اليوم الذى سبق لقاءنا: "ما الذى ينبغى علىَّ القيام به قبل مجيئك؟ هل يجب أن أشترى أية حاويات أو شماعات خاصة أو أى شىء آخر؟".

قلت لها: "لا تشترى أيًا من هذه الأشياء، كل ما تحتاجين إليه هو بضع حقائب للقمامة. وهناك شىء آخر؛ عليك تحديد الشخص الذى سيحصل على جميع الأشياء التى ستتخلصين منها".

"هل يمكننى أن أحدد ذلك فى وقت لاحق؟".

"كلا، من الأفضل أن تحددى ذلك مبكرًا، فمن الأسهل التخلص من الأشياء عندما تتخيلين من الذى سيستفيد منها".

"حسنًا، يمكننى القيام بذلك. هل هذا هو كل ما يحتاج إليه الأمر حقًّا؟".

فقلت لها: "حسنًا، ربما يمكنك شراء مشروب الكوكاكولا ذى السعرات الحرارية المنخفضة".

وذهبت إليها فى اليوم التالى.

قالت بعد الاعتذارات المعتادة عن الفوضى: "لا أستطيع أن أحدد من أين يجب أن أبدأ".

قلت لها: "لا تقلقى، سوف نقوم بالأمر على مراحل، وفى كل مرحلة سنتخلص من بعض الأشياء حتى لا نترك شيئًا سوى تلك الأغراض التى ترغبين فى الاحتفاظ بها حقًّا".

قالت بتشكك: "حسنًا".

"دعينا نهم إلى العمل". وقد علمت من واقع خبرتى أنه ينبغى علينا أن نبدأ ببطء، فقلت لها: "دعينا أولاً نخرج جميع الشماعات الزائدة".

وكالعادة، أثمرت الخطوة الأولى عن كومة من الشماعات غير الضرورية والتى نتج عن غيابها مساحة لا بأس بها. وقد كان ذلك هو المحفز النفسى بالنسبة لى.

"والآن علينا إلقاء نظرة أخرى، وأن ننظر إلى كل شىء بشكل منفرد، وسنركز بصورة أكبر على أى شىء لا يزال يحمل بطاقة الشراء ولم ترتديه بعد، أو أى شىء تلقيته كهدية ولا يتناسب معك *الآن*، أو أى شىء مرتبط بمرحلة الحمل".

وقد تخلصنا من مجموعة ملابس، وكانت هذه الكومة من الملابس كبيرة بالفعل.

"والآن سننظر إلى الأشياء المكررة، فإذا كان لديك أربعة أزواج من البناطيل السوداء، فهل سترتدين البنطال الأقل تفضيلاً بالنسبة لك حقًّا؟ كلا"، وقمنا بتوديع بعض البناطيل ذات اللون الكاكى، وبعض القمصان، وبعض السترات ذات الياقة الضيقة.

أمسكت صديقتى بقميص كما لو كانت تحميه قائلة: "أعلم أنك ستخبرينني بالتخلص من هذا القميص، ولكنى لا أستطيع ذلك. إننى لا أرتديه مطلقًا، ولكنه قميصى المفضل من مرحلة الجامعة".

"كلا، لتحتفظى به! يمكنك قطعًا الاحتفاظ ببعض الملابس لسبب عاطفى - ولكن عليك تخزينها فى مكان آخر. ليس هناك حاجة لإبقائها بين ملابسك الرئيسية فى الخزانة".

وقد خصصنا صندوقًا من أجل الملابس التى ترغب فى الاحتفاظ بها لا للاستفادة منها، وقمنا بوضعه فى رف بعيد غير مستخدم.

قالت وهى تنظر إلى صنع أيدينا: "واو، إنه عمل عظيم".

فقلت لها: "إننا لم ننته بعد، وسوف نبحث الآن عن سبل لخلق مساحات. إن هذه الخزانة يجب أن تشتمل على أغراضك الرئيسية، لنضع وسادة التدفئة وحقيبة معدات التخييم تلك فى مكان آخر". فقامت بوضع هذه الأغراض فى خزانة بالردهة. "هل سبق لك واستخدمت صناديق الأحذية الفارغة تلك؟".

قالت وهى تدسها فى حقيبة الأشياء التى سيتم التخلص منها: "كلا، وليس لدىَّ أدنى فكرة عن سبب احتفاظى بها. وماذا بعد؟".

"والآن فقد قمت بعملية التسخين، وسوف نتفحص الخزانة الآن مرة أخرى وسوف ترين أن هناك المزيد من الأشياء التى سترغبين فى إخراجها".

ورويدًا رويدًا أصبح ظهر الخزانة مرئيًّا. وعندما انتهينا من الأمر، بدت خزانتها كما لو كانت صورة من مجلة، حتى أنها قد حققت أقصى درجات الرفاهية: قامت بإخلاء أحد الأرفف وجعلته خاويًا. لقد شعر كلانا بالنشوة وروح الانتصار. وقد سمعت بعد مرور بضعة أسابيع، أنها عندما دعت مجموعة أصدقاء على العشاء اصطحبتهم لرؤية الخزانة.

لست أبالغ عندما أقول إننى سعدت حقًّا بهذا العمل. إن هذا النوع من الكرم كان أسهل بالنسبة لى كثيرًا من مجرد تقديم هدية فى عيد ميلاد، كما أنه كان أهم بالنسبة لمتلقيه.

واستمررت فى البحث عن فرص أخرى للعطاء. وفى الشهر الماضى، وكجزء من قرارى "بالخروج عن الطريق المعتاد"، اصطحبت الكاميرا معى فى كل مكان أذهب إليه حتى ألتقط المزيد من الصور. وشعرت صديقة لى بسعادة غامرة عندما أهديتها صورة كنت قد التقطها لها قبل أن تلد ببضعة أسابيع، لقد كانت الصورة الوحيدة لها وهى حامل فى طفلها الثانى. لقد كان ذلك بمثابة جهد ضئيل من جانبى، ولكنه كان شيئًا عظيمًا بالنسبة لها.

التمس العذر للآخرين

لقد تصادف خلال هذا الشهر المخصص للصداقة أننى قرأت سيرتين ذاتيتين ذكرتانى بشىء من السهل نسيانه: وهو أن حياة الناس أكثر تعقيدًا مما تبدو عليه من الخارج. وهذا هو السبب الذى دفعنى إلى أن أجعل "التماس الأعذار للآخرين"، جزءًا من قرارى "بأن أصبح سخية اليد".

إن "الخطأ الإسنادى الأكبر" هو تلك الظاهرة النفسية التى نجنح فيها لرؤية أفعال الآخرين من حولنا كانعكاس لشخصياتهم وإغفال قوة الموقف فى التأثير على أفعالهم. فى حين أننا مع أنفسنا ندرك تمامًا ضغوط الظروف المحيطة بنا. فعندما يرن هاتف أحدهم فى السينما فأرى أن ذلك بسبب عدم اهتمامهم بالآخرين، أما إذا رن هاتفى أنا، أرى أن ذلك بسبب حاجتى لتلقى مكالمة من جليسة أطفالى.

لقد حاولت أن أتذكر ألا أكون قاسية فى الحكم على الآخرين، خاصة فى لقائى الأول أو الثانى بهم. فربما لا تعكس أفعالهم طبيعة شخصياتهم الحقيقية، ولكنها بدلاً من ذلك تعكس موقفًا ما وجدوا فيه أنفسهم. إن الحلم شكل من أشكال الكرم.

لقد ذكرت نفسى بهذا القرار عندما كنت أقف بهدوء فى أحد جوانب الشارع باسطة زراعى لأستوقف سيارة أجرة، وأتى رجل مسرعًا قاطعًا الشارع مستوقفًا السيارة التى كان من المفترض وفقًا لتقاليد كل سيارات الأجرة أن تكون من نصيبى،

وقفز بداخلها. وبدأت فى الشعور بالضيق من سلوكه الفظ. ولكنى فكرت فى كل الأسباب الممكنة التى يمكن أن تدفع هذا الرجل للقفز فى أول سيارة أجرة تقع عيناه عليها. هل كان مسرعًا للذهاب إلى مستشفى؟ هل نسى المرور على ابنه لاصطحابه بعد المدرسة؟ أما أنا فلم أكن فى عجلة من أمرى على الإطلاق، فلابد أن ألتمس للرجل بعض العذر.

لقد قام "فلانرى أوكنر" فى خطاب له وجهه إلى صديق، بصياغة هذا المبدأ ولكن بأسلوب آخر: "إن المرحلة العمرية بين ١٥ و ١٨ عامًا هى المرحلة التى يكون فيها المرء شديد الحساسية تجاه أخطاء الآخرين، وهو الأمر الذى أدركه بناء على تجربتى الشخصية. إنك فى هذه المرحلة العمرية لا تنظر إلى ما هو مختبئ. ومن علامات النضج عدم النظر إلى كل شىء كإهانة لك، ومحاولة البحث عن تفسيرات له بسخاء". إن عبارة "البحث عن تفسيرات له بسخاء" تحمل نفس معنى "التماس العذر للآخرين". وهو الأمر الذى علينا جميعًا القيام به.

المؤازرة

كما قال "وودى ألان": إن "تسعين بالمائة من النجاح يكمن فى المؤازرة". ويكمن جانب كبير من الصداقة فى المؤازرة عند الحاجة. وإذا لم تبذل جهودًا ثابتة مستمرة، فلن تستمر صداقاتك طويلاً.

ولقد توصلت إلى هذا الإدراك خلال محادثة مع صديقة لى ذكرت لها أننى كنت أرجئ القيام بالترتيبات اللازمة لزيارة صديقة لى لتهنئتها على طفلها حديث الولادة. كم أحببت رؤية الأطفال الرضع، ولكننى كنت أقوم بتأجيل هذه الزيارة، لأننى كنت أشعر بأن علىَّ تمضية هذا الوقت فى العمل.

قالت لى صديقتى: "عليك القيام بهذه الزيارة، فإن مثل هذا النوع من الأمور مهم للغاية".

سألتها وأنا أحاول إقناع نفسى أن الأمر ليس على هذه الدرجة من الأهمية: "هل تعتقدين ذلك؟".

"قطعًا، وهذا لا يعنى أننى أتخذ موقفًا من الشخص الذى لا يزورنى، ولكننى أتذكر من قام بزيارتى بعد أن أرزق بمولود، أليس كذلك؟".

حسنًا، هذا صحيح، فإن هذه الأفعال البسيطة هى التى تجعل من الصداقات العادية صداقات حميمة، وتؤكد على حقيقة القرب بين الأصدقاء المقربين. لذلك قمت فى الحال بتحديد موعد مع صديقتى لرؤية طفلها الذى لم يكن حديث الولادة للغاية حينها. وفى نفس الوقت تقريبًا، حرصت على أن أتوقف لتهنئة صديقة لى بيوم افتتاح متجرها الجديد للملابس. لقد وصلت إليها بعد ساعة تقريبًا من الافتتاح، وكنت أول شخص يقوم بعملية شراء. وقد شعرت فى كلتا الحالتين بسعادة غامرة لتعاملى مع المشكلة. لقد كان الأمر ممتعًا، وجعلنى أشعر بقرب أكثر من أصدقائى، وشعرت بأنه الشىء الذى كان ينبغى علىَّ فعله (إنها الحقيقة الأولى الساطعة بشكل عملى).

ليس من المهم رؤية الأصدقاء المقربين فحسب، بل ورؤية الأشخاص الذين لم أكن على معرفة قوية بهم كذلك، من خلال الذهاب إلى حفل خاص بعمل زوجى، على سبيل المثال، أو حضور حدث خاص بالآباء فى مدرسة ابنتى. وقد اتضح لى أن الألفة تخلق مشاعر الود. ويشير مصطلح "تأثير الألفة" إلى حقيقة أن التعرض المتكرر يجعلك تحب الموسيقى، والوجوه، وحتى المقاطع اللفظية التى لا تحمل معنى، بشكل أفضل. كلما ازدادت رؤيتك لشخص ما، وجدت هذا الشخص على درجة أكبر من الذكاء والجاذبية. لقد لاحظت ذلك بنفسي. وحتى عندما أجد نفسى لا أحب هذا الشخص للوهلة الأولى، فإننى أميل إلى الإعجاب به بصورة أفضل كلما ازدادت لقاءاتنا معًا. وفى الوقت ذاته، كلما أصبحت أكثر تواجدًا أو أكثرت من لقاءاتى بالشخص، ازداد إعجابه بى وحبه لى. وقطعًا، لا يؤتى ذلك بثماره المرجوة فى جميع الحالات، فهناك بعض الأشخاص الذين لا تحبهم، ولن تقودك رؤيتهم بصورة أكبر إلا للمزيد من العداءات. ولكن فى الحالات التى تجد نفسك فيها تقف موقفًا محايدًا من الشخص، بمعنى أنك لا تحب هذا الشخص ولكن لا تكرهه، فإن "مجرد اللقاء" يمكن أن يقود إلى دفء المشاعر بينكما.

تجنب النميمة والثرثرة

عادة ما تتطلب منك السعادة طويلة الأمد الاستغناء عن بعض الأشياء التى تجلب لك سعادة قصيرة الأمد. ومن أمثلة تلك الأشياء التى تجلب هذا النوع القصير من السعادة، الثرثرة بالقيل والقال، والتى يقوم من خلالها الشخص بانتقاد الآخرين

من حوله. وغالبًا ما يكون ذلك لخرقهم أو لخروجهم عن الأعراف الاجتماعية والأخلاقية. وعلى الرغم من السمعة السيئة التى حظى بها فعل الثرثرة والقيل والقال، تظل هذه الثرثرة تلعب دورًا اجتماعيًّا مهمًّا فى تعزيز القيم المجتمعية، وتجعل الناس يشعرون بدرجة أكبر من القرب من بعضهم البعض. فضلاً عن أنها توحد بين الأشخاص الذين يلتزمون بالقواعد الاجتماعية، وتساعد الناس على فهم قيم مجتمعهم، وتكشف السلوكيات السيئة لمن يخشون أزواجهم، أو يستغلون ويستفيدون من جهود غيرهم، أو يقدمون على أى شىء مخالف للقواعد الاجتماعية. إن الثرثرة أشبه بالطعام الشهى: ويفضل كل من الرجال والنساء الثرثرة مع النساء لأنهن يحسنَّ الإصغاء.

وعلى الرغم من أنه ربما يكون للثرثرة غرض اجتماعى مهم، كما أنها قطعًا ممتعة، فإنها ليست بالشىء اللطيف الذى تقدم على القيام به - كما أننى دائمًا ما أشعر بالاستياء بعد المحادثات التى تحمل النميمة والقيل والقال، على الرغم من أننى كنت أستمتع بها فى حينها. لقد أردت التوقف عن سرد حكايات غير لطيفة، وإبداء ملاحظات غير لطيفة (حتى ولو كانت صحيحة وواقعية)، أو أن أتوقف عن الفضول والتساؤل بشأن أمور حساسة. وقد تتخذ الثرثرة شكل التعبيرات المعربة عن الاهتمام والقلق: "إننى قلقة عليها للغاية، إنها فى حالة سيئة للغاية، هل تعتقدين أنها تواجه مشاكل فى عملها؟" وهذا النوع من الثرثرة أصعب من أى نوع آخر. لقد أردت التوقف عن *الإصغاء* لمثل هذه الأقاويل.

لقد كنت فى اجتماع عندما أشار أحدهم إلى بعض معارفنا قائلاً: "لقد سمعت أنهما يواجهان مشاكل فى زواجهما".

وقد ردت إحدى الحاضرات: "لم أسمع بذلك، *أطلعنا على الأخبار*". وكانت تعنى ذلك.

فقلت بحزم: "أوه، لا أعتقد أن هذا صحيح، *دعونا لا نتحدث عن ذلك الأمر*". وكنت حاسمة فى قولى. وكم أشعر بالحرج للاعتراف بأنه كان من الصعب علىَّ للغاية مقاومة هذه المحادثة. كم *أحب* إثارة التحليل للديناميكيات الخاصة بزيجات الآخرين.

ولم أدرك حقًّا كم كنت أثرثر وأقوم باغتياب الآخرين، حتى حاولت التوقف عن الأمر. لم أكن أرى كم كنت أقوم بشىء لا أخلاقى حينها، وقد أفقت عندما أدركت

عدد المرات التى قلت فيها أشياء ما كان ينبغى على قولها. ذهبت ذات يوم أنا وجامى إلى حفل عشاء، وجلست بجوار شخص وجدته غير محتمل (من المؤكد أن مبدأ الألفة لم يكن ليجدى فى هذه الحالة)، وقد بذلت جهدًا وقدمت عملاً رائعًا فى محاولة التودد وأن أكون لطيفة أثناء حفل العشاء، ولكن عندما عدنا إلى المنزل وقال "جامى": "إن "جيم" شخص لطيف، أليس كذلك؟" قلت له: "إنك لم تمض أى وقت معه، أعتقد أنه شخص لا يطاق، بالكاد تحملت الحديث معه". لقد شعرت فى الحال بشعور سيئ للغاية لتحدثى عن شخص ما حاول أن يكون لطيفًا (وإن كان لا يطاق) بهذا الشكل غير اللائق. وكذلك، فإذا كان "جامى" قد أحب أحدهم، فلا ينبغى علىَّ أن أسمم أفكاره بانتقادى له. لقد حاولت إقناع نفسى بأن هناك "ميزة زوجية" تمكننى من الثرثرة والاغتياب بحرية مع زوجى "جامى" فقط، ولكنى وجدت أنه على الرغم من *أنه لا بأس* من الثرثرة مع "جامى"، فإنه من الأفضل تجنب الثرثرة تمامًا.

وقد وجدت سببًا آخر يمنعنى من انتقاد الآخرين: وهو ظاهرة "الإسقاط التلقائى للصفة". حيث تشير الدراسات إلى أنه بسبب هذه الظاهرة النفسية، يصفنى الناس دون قصد أو وعى بالصفات التى أعزوها للآخرين، بمعنى أننى إذا أخبرت "جين" أن "بات" مغرور، فإن "جين" دون وعى منها ستربط بينى وبين هذه الصفة. وعلى الجانب الآخر، إذا ما قلت إن "بات" شخص ذكى أو مرح، فسوف يتم الربط بينى وبين هذه الصفات. إن ما أقوله عن الآخرين يلتصق بى أنا، حتى ولو كنت أتحدث إلى شخص ما يعرفنى بالفعل. وهكذا فإنى أقوم بالصواب عندما أذكر الأشياء الطيبة فقط.

كون ثلاث صداقات جديدة

من السهل أن تقول لنفسك ليس لدىَّ الوقت لمقابلة أشخاص جدد أو لتكوين صداقات جديدة، ولكن عادة لا يكون ذلك صحيحًا. فأنت إذا ما تمكنت من العثور على الوقت اللازم لذلك، فسيكون تكوين صداقات جديدة مصدرًا هائلاً للطاقة، وليس سببًا لاستنفادها. إن الأصدقاء الجدد يزيدون من مساحة عالمك من خلال تقديم اهتمامات وفرص ونشاطات جديدة لك، ويمكن أن يكونوا مصدرًا للدعم والمعلومات

- وكما هى الحال مع السعادة، فيمكنك أن تلعب أنت أيضًا الدور نفسه معهم.

تبدو إحدى الاستراتيجيات التى اتبعتها لاكتساب صداقات جديدة باردة وفاترة، إلا أنها قد نجحت حقًّا. لقد حددت لنفسى هدفًا معينًا أسعى إليه، فعندما كنت أجد نفسى فى موقف ألتقى فيه بأشخاص جدد؛ كنت أضع لنفسى هدف تكوين ثلاث صداقات - بين آباء زملاء "إليزا" فى الفصل على سبيل المثال. وقد كانت مواقف مثل البدء فى عمل جديد، أو تلقى دروس فى شىء ما، أو الانتقال لحى جديد بمثابة فرص واضحة لتكوين صداقات جديدة. وقد بدا لى ذلك الهدف الذى يحكمه رقم محدد بمثابة هدف مصطنع فى بداية الأمر، ولكنه قد غير توجهى من: "هل أحبك؟ هل لدىَّ الوقت للتعرف عليك؟" إلى: "هل ستكون من بين أصدقائى الثلاثة؟" وقد قادنى هذا التحول على نحو ما إلى التصرف على نحو مختلف: فقد جعلنى أكثر انفتاحًا على الناس، وقد شجعنى على بذل الجهد لقول ما هو أكثر من كلمة مرحبًا الروتينية. وقطعًا تشير كلمة "صداقة" إلى أشياء مختلفة فى المراحل العمرية المختلفة. لقد كنت أمضى ساعات طويلة مع أصدقائى عندما كنت فى الجامعة، أما فى هذه الأيام فإننى لا أمضى حتى مقدار هذا الوقت مع زوجى "جامى". ولدىَّ العديد من الصديقات اللاتى لم ألتق بأزواجهن قط، ولا بأس فى ذلك.

وبينما كنت أحاول الارتقاء إلى معايير الصداقة الخاصة بأحد أصدقائى، وجدت أنه كان علىَّ غالبًا أن أدفع نفسى للتصرف بشكل أكثر توددًا مما كنت أشعر. ولكن وعلى الرغم من ذلك، أدركت للمرة الثانية قيمة وصيتى الثالثة "تصرف على النحو الذى ترغب فى الشعور به". ووجدت أننى بتصرفى على نحو أكثر توددًا، بدأت فى الشعور بقرب وود أكثر تجاة الآخرين. وقد أظهرت الأبحاث كذلك أن التصرف على نحو أكثر انطلاقًا، أو تعبيرًا، أو مغامرة، أو حزمًا وتوكيدًا يجعل الشخص - وإن كان انطوائيًّا - أكثر سعادة. وهو الأمر الذى أدهشنى نظرًا لاعتقادى بأن الانطوائيين يشعرون بسعادة أكبر فى العزلة والهدوء.إن الانطوائيين فى واقع الأمر، عندما يدفعون أنفسهم للتصرف على نحو أكثر انفتاحا وانطلاقا، عادة ما يستمتعون بالأمر ويجدونه مبهجًا. إن التواصل مع الآخرين يرفع من الحالة المزاجية للمرء.

وقد دفعتنى محاولة تكوين صداقات إلى تركيز انتباهى على ترك انطباع أولى جيد - أى التصرف على نحو يجعل الآخرين مهتمين *بمصادقتى*. إن الانطباعات الأولى مهمة، ونظرًا لأن الناس عندما يقيمون غيرهم، تكون المعلومات الأولى أهم

بكثير من المعلومات التى تلى ذلك. يمكن للمرء من خلال عشر دقائق من لقائه بشخص جديد فى واقع الأمر أن يحدد طبيعة العلاقة التى يرغب فى تكوينها معه. لقد صنعت قائمة مهام لنفسى خاصة بلقاءاتى الأولى.

ابتسم بصورة أكبر

تظهر الدراسات أنك تميل إلى حب الأشخاص الذين تعتقد أنهم يشبهونك، وأن لمقدار تبسمك أثناء محادثتك مع أحدهم تأثيرًا مباشرًا على مدى تقبل الطرف الآخر وحبه لك. (إن الأشخاص الذين لا يستطيعون الابتسام نتيجه إصابتهم بشلل ما فى وجههم يعانون من مشاكل فى علاقاتهم).

قم بدعوة الآخرين بحماس للدخول معك فى محادثة

إن هذا الأمر محل تقدير من الجميع، كما أنه يعد أسلويًا مهذبًا. إن الشخص الذى يكون خارج المحادثة يشعر بالارتياح عند إشراكه فيها، كما يشعر الشخص الذى يشارك فى المحادثة بالفعل بشعور طيب لمعاملتك اللطيفة تلك معه.

قم بتوفير مناخ إيجابى

لا تركز انتباهك على شىء سلبى، مثل الطابور الطويل الذى كنت تقف فيه، أو تجربة سيئة مررت بها وأنت فى طريقك. وكما قال الكاتب الإنجليزى "صامويل جونسون": "إن سماع الشكوى أمر مرهق بالنسبة للشخص البائس والشخص السعيد على حد سواء". وهناك سبب آخر يدعم أهمية هذا الأمر: لقد كنت أنا و"جامى" نقف فى ردهة خارج الغرفة الرئيسية بمبنى يضم حفلة عمل، وذلك حين تقدم نحونا رجل نعرفه قائلاً: "لِمَ لا تذهبون إلى الداخل؟".

فأجبته: "إن الغرفة شديدة البرودة إلى حد التجمد والموسيقى صاخبة للغاية". خمن ماذا؟ لقد كان هذا الرجل هو المنظم الأول لتلك الأمسية.

افتح محادثة

تحدث عن الأحداث الجارية: سبب إقامة الحدث، ديكور الغرفة، أو حتى أية

قصة قديمة مكررة، أو الطقس. لدىَّ صديقة تقوم بتفحص الأخبار على موقع "جوجل نيوز" قبل ذهابها مباشرة إلى أى حدث اجتماعى من أجل العثور على أى خبر تستغله فى بدء المحادثات: "هل علمت ما حدث فى...؟".

حاول أن تبدو سهل المراس ودافئ القلب

أومئ برأسك وقل "إمممم" حتى تظهر اهتمامك. انحن للأمام للتعبير عن الاهتمام بما يقال، حاول استيعاب كل كلمة، تواصل بالعينين بشكل جيد، اجعل نبرة صوتك حماسية ومفعمة بالطاقة. حاول أن تحقق تناسبًا بين سرعتك فى الحديث وسرعة الطرف الآخر. وعليك أن تحاول عدم الحملقة حول الغرفة، وألا تجلس ورجلاك متمددتان، أو أن تدير ظهرك للمتحدث؛ فمثل هذه الإيماءات تظهر عدم اهتمامك.

تقبل النقد واضحك مع الآخرين

أظهر استعدادك لإسعاد الآخرين

يفضل أغلب الناس أن يُضحكوا الآخرين بدلاً من أن يضحكوا، وأن يُعلموا الآخرين بدلاً من أن يتعلموا منهم. ومن المهم أن تتيح لنفسك قدرًا من البهجة والاستمتاع. فإحدى أهم المتع هى أن تسعد الآخرين.

احترم رغبة الآخرين فى إدارة الحوار

غالبًا ما تنتابنى رغبة سيئة لمقاومة الشخص الذى يحاول توجيه الحديث بأسلوب معين. وأتذكر حديثى مع أحد الأشخاص الذى كان يرغب وبوضوح فى التحدث بشأن حقيقة عيشه فى فيتنام لفترة، نظرًا لأنه قد ذكر هذا الأمر مرتين. وينبغى علىَّ التعاون عندما أجد أن أحدهم يرغب فى التحدث فى قضية معينة.

اطرح سؤالاً

إن طرح الأسئلة يعد طريقة لإظهار الاهتمام والتفاعل، كما أن معظم الناس يحبون التحدث عن أنفسهم.

لقد لفت عملى البحثى انتباهى إلى ظاهرة لاحظتها من واقع تجربتى: أنه عند محاولتك تكوين صداقات، ستجد أنه من السهل عليك مصادقة شخص صديق لصديق لك بالفعل. وإن أسلوبى "الثلاثى فى تكوين صداقات" قد ساعدنى على فهم السبب فى استمتاعى بجماعة محبى قراءة أدب الطفل، وجماعة الكتاب والمؤلفين. إن الصداقة تزدهر وتنمو من خلال التفاعل، ولسوف تشعر بالطاقة والحماسة والراحة أيضًا لدى شعورك بأنك لا تُكون صداقات فحسب، وإنما تبنى شبكة اجتماعية أيضًا.

لقد كانت نهاية شهر يونيو بمثابة نقطة المنتصف لمشروع سعادتى المستمر لعام كامل، وقد استغرقت بعض الوقت لتأمل مدى تقدمى بعيدًا عن تقييمى المعتاد عند نهاية كل شهر. وإننى لشديدة الإيمان باستخدام اللحظات البارزة المهمة كوسائل للتقييم والتأمل. وكما رأيت من خلال حياتى الخاصة، وكما أشار العديدون من قراء المدونة فى تعليقاتهم المختلفة، فإن الأحداث المهمة الفاصلة مثل تاريخ ميلاد مهم أو زواج أو موت أحد الوالدين أو مولد طفل أو فقد وظيفة، أو إعادة لَمِّ الشمل بين طرفين، أو إنجاز مؤثر فى الحياة المهنية مثل تولى منصب كبير، أو تحقيق شراكة (أو تفكك تحقيق شراكة)، غالبًا ما تمثل المحفز للقيام بتغيير إيجابى.

وإننى بتقييم نفسى فى الأشهر الستة الأولى من مشروع سعادتى، تأكدت من أننى كنت أكثر سعادة بالفعل. وعندما سألت نفسى عن القرارات التى أسهمت فى سعادتى بصورة أكبر وجدت مرة أخرى أن "جدول قراراتى" فى حد ذاته، بعيدًا عن أى قرار بعينه، كان العنصر المهم فى مشروع سعادتى. وإن مداومتى على مراجعة قراراتى حافظ على نضارتها فى عقلى، بحيث إننى بينما كنت أتولى مهام يومى بشكل معتاد، كانت الكلمات الخاصة بقراراتى تتردد دومًا فى ذهنى. وعندما أرى مكتبى غير المرتب، يتردد حينها فى ذهنى: "عليك التعامل مع مهمة مؤرقة". وعندما كنت أفكر فى ترك كاميرا التصوير بالمنزل كنت أتذكر: "ليكن لك بيت ثرى بالذكريات السعيدة".

إن الاحتفاظ بجدول للقرارات كان بمثابة الفكرة التى وجدها العديد من الناس مفيدة، وهو الأمر الذى اكتشفته عقب إضافة هذه الملحوظة فى قاع صفحة مدونتى

اليومية:

هل أنت مهتم بالبدء فى مشروع سعادتك الخاص؟ إذا أردت إلقاء نظرة على جدولى الشخصى للقرارات، لتحفيزك، فقم بمراسلتى عبر بريدى الإلكترونى.

ووجدت فى الأشهر العديدة التالية، أن مئات القراء قد طلبوا منى نسخة لهم.

* * *

لقد تخرجت فى الجامعة حديثًا وأعتقد أن جداولك سوف تساعدنى على أن أصبح أكثر سعادة، وربما ستساعدنى على البقاء على قمة عملى.

علاوة على أننى أرغب فى تجربة شىء كهذا بنفسى، سوف أقوم أنا وزوجى بابتكار جدول للقرارات الشهرية معًا من أجل "التركيز على زواجنا".

هل يمكنك إرسال قائمة قراراتك لى، إننى أعمل ضابطًا بلندن وأحتاج إلى تعليقها على الحائط، وغرسها فى رأسى وأن أعى بوجود" *طريقة أخرى*" !

* * * * * * * * *

عندما طلب منى نسخ بجداولى المختلفة، أشار الناس إلى أنهم كانوا يبدأون مشاريع سعادتهم الخاصة. وأرسل لى العديدون نسختهم الخاصة من الوصايا الاثنتى عشرة. وقد أبهرتنى تلك القوائم المختلفة من الوصايا الشخصية؛ لأنها عكست ذلك الثراء وذلك التنوع الذى تتسم به خبرات الناس المختلفة:

انس الماضى.
قم بأشياء مختلفة.
تحدث إلى الغرباء.
حافظ على تواصلك مع الآخرين.
توقف عن الغضب والشكوى.
اذهب إلى الخارج.
انشر المرح.

لا تزعج نفسك مطلقًا بالأشخاص الذين تكرههم.

لا تتوقع دوام الشيء إلى الأبد، فكل شيء له نهاية ولا بأس في ذلك.

توقف عن شراء الأشياء غير المفيدة.

ارتكب أخطاء.

أعرب عن شكرك : للشيء العادى والشيء غير العادى.

ابتكر شيئًا لم يكن موجودًا من قبل.

لاحظ وجود اللون الأرجوانى.

اترك بصمتك: "لقد كنت هنا".

كن مضحكًا. كن خفيف الظل.

أن أكون المرأة التى أرغب أن تكون عليها ابنتى.

الأمور المزعجة تحدث ولا سبيل لمنعها.

الصداقة أكثر أهمية من الدخول فى علاقات عاطفية.

اختر عدم التعامل مع الأمور بمحمل شخصى.

كن ودودًا محبًا وسوف يعثر عليك الحب.

عش اللحظة.

سوف يمر هذا الجرح أيضًا.

كن هادئًا، ورسخ ثقتك بالله.

تذكر أن الجميع يقدمون أفضل ما لديهم طوال الوقت.

سيطر على نفسك.

تخيل كيف سيكون تأبينك: كيف أرغب أن يتذكرنى الآخرون؟

توقع حدوث معجزة.

أنا مستعد لما سيأتى.

انس الأمر يا رجل.

قم بإضاءة شمعة.

اعرف عدوك.

ما الذى أحتاج إليه حقًا؟

المساعدة فى كل مكان.

ما الذى كنت سأقوم به لو لم أكن خائفة؟

إذا لم تكن تستطيع الخروج من الموقف، عليك الدخول فيه.

اجعل الأمور بسيطة.

أعط دون حدود، واعط دون انتظار المقابل.

خذ رد فعل تجاه الموقف.

استشعر الخطر (هناك العديد من المخاطر؛ السمنة المفرطة، القيادة المتهورة، عدم الوفاء بالمواعيد النهائية، الفشل الدراسى) وقدر حجمه ولكن لا تعطه أكثر منه.

ابدأ من حيث أنت.

إن الناس يقدمون ما عليهم تقديمه.

كن محددًا بشأن احتياجاتك.

توكل على الخالق.

إذا لم تكن هنا الآن فإنك لست فى أى مكان.

تعايش مع الوقت.

امتلك القليل، وأكثر من الحب.

القناعة كنز لا يفنى.

ليس هناك أخطر من المبالغة.

عليك التواصل فقط.

أن أكون الملاذ والمأوى.

وكم كان من الممتع أن أرى أن وصايا بعض الأشخاص تتناقض تمامًا مع الوصايا الخاصة بغيرهم من الأشخاص، ولكن يمكننى أن أرى كيف يمكن لمختلف الأشخاص الاستفادة من النصائح المختلفة:

عليك أن تقول نعم.

عليك أن تقول لا.

افعل ذلك الآن.

انتظر.

قم بشىء واحد فى كل مرة.

قم بكل شيء مرة واحدة.

عليك السعى دائمًا لبذل قصارى جهدك.

تذكر قاعدة ٨٠/٢٠.

وبالنسبة لى، وبعد مرور ستة أشهر على المشروع، يمكننى القول إنه على الرغم من أن حالتى المزاجية الأساسية لم تتغير، كما أدركت فى شهر أبريل، كنت أشعر فى كل يوم ببهجة أكبر وشعور أقل بالذنب. كما حظيت بمزيد من المتعة، وشعور أقل

بالقلق. لقد أصبحت حياتى أكثر سعادة بخزانتى المرتبة، وضميرى اليقظ أيضًا.

وأحد الأمور التى أذهلتنى بينما كنت أعمل على مشروعى هى أهمية حالتى البدنية. لقد كان من المهم حقًّا أن أتأكد من حصولى على قدر كاف من النوم، وأن أنتظم فى تمريناتى الرياضية، وألا أسمح لنفسى بالتضور جوعًا، وأن أصبح أكثر دفئًا. لقد تعلمت أن أكون أكثر حرصًا على المحافظة على شعورى بالطاقة والراحة. وعلى الجانب الآخر، لقد كان الأمر الذى لم يدهشنى هو أن أكثر الأمور التى زادت من درجات سعادتى نبعت من الخطوات التى خصصتها للروابط الاجتماعية تجاه "جامى"، "إليزا" و"إليانور" وجميع أهلى وأصدقائى. لقد كانت جهودى فى سبيل تقوية هذه العلاقات هى ما أثمرت عن أكثر النتائج المرضية بالنسبة لى. والأكثر من ذلك أننى لاحظت أن سعادتى جعلت من الأسهل بالنسبة لى أن أكون أكثر صبرًا، وابتهاجًا، وعطفًا، وسخاءً، وكل السمات الأخرى التى كنت أحاول تنميتها. وقد وجدت أنه من الأسهل بالنسبة لى الالتزام بقراراتى، والسخرية من الأمور التى تسبب ضيقًا لى، والتمتع بما يكفى من الطاقة للابتهاج والمتعة.

ولكن الجوانب التى كانت صعبة بالنسبة لى لا تزال على صعوبتها. وكان فى مقدورى رؤية الأمر بشكل محدد عند اطلاعى على جدول قراراتى. لقد أظهرت لى العلامات التى كنت أضعها بجوار كل قرار - صح أو خطأ - أننى لا أزال أجد صعوبة فى تمالك أعصابى، وفى الخروج عن الطريق المعتاد، وأن أكون سخية، وغير ذلك من الأمور الأخرى. وإننى على نحو ما فى واقع الأمر كنت أجعل نفسى أقل سعادة، وأكثر وعيًا بكثير بأخطائى، وكنت أشعر بمزيد من الاستياء من نفسى عندما أحرج عن الطريق القويم. إن أحد أسرارى لمرحلة النضج هى أن "السعادة لا تجعلك دوما تشعر بالسعادة." وعلى الرغم من أن زيادة وعيى بأوجه قصورى لم يجلب لى السعادة على المدى القريب - فإننى على يقين من أننى على المدى البعيد سأصبح أكثر سعادة نتيجة لتقويم نفسى والتصرف على النحو الملائم. ولقد شعرت بالارتياح لدى قراءتى لكلمات مثلى الأعلى "بنيامين فرانكلين" والذى كتبها بعد تأمل جدوله الخاص: "إننى بشكل عام، أعتقد أننى لم أصل مطلقًا إلى الكمال الذى كنت أنشده بحماس، لقد كنت أبعد ما يكون عنه، ولكننى أصبحت شخصًا أفضل وأكثر سعادة، ولم أكن لأصير على هذا النحو لولا هذه المحاولات".

والمفارقة العجيبة أننى أعتقد أننى أيضًا قد أضعت بعضًا من أوقات متعتى وراحتى

فى سبيل مشروع سعادتى. صحيح أن قراراتى قد أمدتنى بسعادة أكبر وأننى حظيت بمزيد من المتعة، ولكننى شعرت رغم ذلك بأننى كنت أحظى بأوقات فراغ أقل. فقد أصبح علىَّ المداومة على عملية التنظيف الليلى، وتذكر تواريخ أعياد ميلاد أصدقائى، والتواجد المستمر، وتخصيص وقت للمشاريع، وغيرها من القرارات التى كانت تعنى أنه سيكون لدىَّ وقت أقل لإعادة قراءة رواية "ديفيد كوبرفيلد" فى الفراش. على الرغم من أنه بمقدورى قطعًا اتخاذ قرار بالقيام بهذا النشاط أيضًا.



يوليو

اشتر بعض السعادة

النقود

- **الاعتدال في الإسراف.**
- **اشتر الأشياء الضرورية.**
- **الإنفاق.**
- **امتنع عن فعل ذلك الشيء.**

فى دراستى عن السعادة، كانت العلاقة بين المادة والسعادة من أكثر المسائل تشويقًا وتعقيدًا وحساسية. وقد بدا لى أن الأشخاص - بمن فيهم الخبراء - كانوا يشعرون بالتخبط والحيرة فى هذه المسألة.

وأثناء البحث الذى كنت أعده، كانت تقفز إلى ذهنى كثيرًا ملاحظة الكاتبة "جيرترود شتاين" عندما قالت: على كل فرد أن يحدد إذا ما كانت النقود يمكن أن تحقق الكثير أو أنها ليست كذلك، ولكن إن عاجلًا أو آجلًا، سرعان ما يقرر الأفراد أن النقود يمكنها فعل الكثير وتحقيق السعادة". فالنقود تفى بالاحتياجات الأساسية، وهى غاية ووسيلة فى الوقت نفسه. فهى السبيل لإحراز النجاح، والفوز بالأمان وإظهار الجود والكرم، والفوز بالصيت - كما

أن النقود تشجع وتعزز الإتقان والبراعة، أو ممارسة الهواية، فضلًا عن أنها ترمز للمكانة الاجتماعية والنجاح. إن النقود تستطيع شراء الوقت - الذى يمكن تمضيته فى التحرك دون قيودِ أو فى إنجاز الأفعال الهادفة والمحسوبة، إنها تخلق السلطة فى العلاقات وفى العالم. إنها عادة ما تمثل الأشياء التى تنقصنا: آه لو كان لدينا نقود لقمنا بالعديد من المغامرات أو تميزنا بالرشاقة أو الثقافة أو حظينا بالاحترام والمكانة أو أتسمنا بالنبل والكرم.

وقبل أن أحدد قرارتى لهذا الشهر، على أن أوضح فكرتى عن النقود. فقد كنت أتشكك فى الكثير مما أقرأه وبخاصة مقولة : "النقود لا تستطيع شراء السعادة"، ولكن كان يبدو أن الأشخاص مقتنعون بصورة كبيرة بأهمية النقود بالنسبة لسعادتهم. فالنقود لها فوائدها. وعلى الرغم من أن من يقولون غير ذلك كثيرون، فإن كلامهم لا يبدو مقنعًا بدرجة كبيرة. وقد أظهرت الدراسات فى الواقع أن الأشخاص الذين يحيون فى الدول الأكثر ثراءً يعبرون عن سعادتهم بصورة أكبر من أقرانهم الذين يعيشون فى بلاد فقيرة. أما داخل الدولة الواحدة، فالأشخاص الذين يمتلكون نقودًا أكثر *أسعد* حالًا ممن يمتلكون نقودًا أقل. كما نجد أيضًا أنه كلما ازدادت الدولة ثراء، أصبح مواطنوها أقل تركيزًا على الأمان الاقتصادى والمادى، وأكثر اهتمامًا بتحقيق بعض الأهداف مثل السعادة وتحقيق الذات. إن الرفاء يمكننا من الاهتمام بأمور أكثر سموًّا وأن نتطلع لحياة لا تتسم فقط بالراحة المادية وإنما حياة ذات مغزى واستقرار وسعادة.

وفى الولايات المتحدة، وطبقًا لدراسة أجراها مركز أبحاث بيو، فإن ٤٩ بالمائة من الأشخاص الذين يصل دخلهم السنوى العائلى لأكثر من ١٠٠,٠٠٠ دولار يقولون إنهم يشعرون بسعادة كبيرة، وذلك مقارنة بنحو ٢٤ بالمائة فقط من الأشخاص الذين يقل دخلهم السنوى عن ٣٠,٠٠٠ دولار. وتزداد نسبة الأشخاص الذين يعربون عن السعادة مع زيادة الدخل؛ فقد أعرب ٢٤ بالمائة ممن يقل دخلهم عن ٣٠,٠٠٠ دولار سنويًا، و ٣٣ بالمائة بالنسبة لمن يصل دخلهم إلى ٣٠,٠٠٠ دولار و ٣٨ بالمائة لمن يحصلون على ٧٥,٠٠٠ دولار، ويقل عن ١٠٠,٠٠٠ دولار، و٤٩ بالمائة لمن يصل دخلهم السنوى لأكثر من ١٠٠,٠٠٠ دولار أنهم ينعمون بالسعادة. (قد يكون هناك ارتباط عكسى بين النقود والسعادة، فالأشخاص السعداء يصبحون أثرياء بصورة أسرع؛ لأنهم يروقون للآخرين، وتساعدهم السعادة التى يحظون بها على إحراز

النجاح).

وبينما نجد أن *الثراء المطلق* يمثل أهمية كبيرة، فإن *الترتيب النسبى* على نفس القدر من الأهمية. وأهم وسيلة يقوم الأفراد بها لتقييم مكانتهم وظروفهم الاجتماعية هى مقارنه أنفسهم بمن حولهم وبخبراتهم السابقة. فعلى سبيل المثال، يقوم الأفراد بمقارنة أنفسهم مع من هم فى مثل أعمارهم، وإنَّ كسبهم أموالاً أكثر من الآخرين ممن هم فى نفس مجموعتهم العمرية يجعلهم أكثر سعادة. وقد أظهرت الأبحاث كذلك، أن الأشخاص الذين يعيشون فى ضاحية يقطنها أفراد أكثر ثراءً منهم هم أقل سعادة ممن يقطنون فى ضاحية يكسب سكانها أموالاً تماثل ما يحصلون عليه من أموال. وأظهرت إحدى الدراسات التى أجريت على العاملين فى مختلف الصناعات أن الرضا الوظيفى لا يرتبط بالمرتبات التى يحصلون عليها بقدر ارتباطه بقيمة مرتباتهم مقارنة بمرتبات أقرانهم. والأشخاص يتفهمون أهمية هذا المبدأ جيدًا: ففى إحدى الدراسات اختار معظم الأشخاص الحصول على ٥٠,٠٠٠ دولار حيث يحصل الآخرون على ٢٥,٠٠٠ دولار، وذلك بدلاً من كسب ١٠٠,٠٠٠ دولار فى مكان يحصل فيه الآخرون على ٢٥٠,٠٠٠ دولار. ولقد نشأت أمى وهى تشعر بالرضا والثراء فى مكان نشأتها المتواضع بمدينة نورث بليت بولاية، نيبراسكا، وذلك لأن والدها كان يحتل وظيفة مرموقة كمهندس فى الشركة الأمريكية الأهلية للسكك الحديدية. وعلى النقيض من ذلك، فقد أخبرنى أحد أصدقائى بأنه كان يشعر بتواضع نشأته فى مدينة نيويورك وذلك لأنه كان يقطن فى الشارع الخامس القريب من شارع ٩٦ وهو جزء متواضع من منطقة يقطنها الأثرياء وذوو المكانة الاجتماعية العالية.

ويشير أنصار مقولة إن: "النقود لا تشترى السعادة" إلى الدراسات التى توضح أن الناس فى الولايات المتحدة لا يقدرون مستوى معيشتهم بدرجة أكبر من الأشخاص الذين يعيشون على الكفاف فى كلكتا – بالرغم من إنهم – بالطبع – يتمتعون بحياة أكثر رفاهية وراحة. إن معظم الأشخاص – فى جميع أنحاء العالم – لا يصنفون أنفسهم على أنهم سعداء.

والمثير للعجب أن يجد الناس السعادة فى حياة الفقر وفى حياة الرفاهية على حد سواء. ويرجع ذلك إلى قدرة النفس البشرية على التكيف. ولكن لا أعتقد أن أى شخص لن يكترث بالتفاوت بين شوارع كلكتا والمنازل ذات الطابق الواحد فى أتلانتا.

والحقيقة هى أن الناس لا يشعرون بقمة السعادة من خلال الأشياء الترفيهية كالملح والقرفة (كانا باهظين للغاية) أو الكهرباء أو أجهزة التكييف أو الهواتف الخلوية أو الإنترنت، وذلك لأنهم أصبحوا ينظرون إلى تلك السلع الترفيهية كجزء من حياتهم المعتادة. ولكن ذلك لا يعنى بالطبع أنه لمجرد أن الأشخاص قد أصبحوا ينظرون إلى المياه النظيفة والأشياء الترفيهية كشىء مسلم به، أنها لم تعد تتعلق بمستوى معيشتهم. وإذا كان الأمر صحيحًا، فهل يعنى هذا أنه ليس من المنطقى الاهتمام بمحاولة تحسين الظروف المادية للأشخاص الذين يعيشون فى كلكتا؟

وكلما تعمقت أكثر فى تناول المغزى الغامض للنقود، أجريت المزيد من الأبحاث والتحليلات التى تمكننى من إعداد كتاب مختلف بعيد كل البعد عن نقطة اهتمامى الأساسى. وإننى بالطبع أرغب فى "الخروج عن الطريق المعتاد"، وربما أقوم فى يوم من الأيام بإفراد كتاب بأكمله يتناول مسألة النقود، ولكن ليس علىَّ الآن أن أقوم بحل لغز النقود، وكل ما أريده الآن هو أن أكتشف علاقة النقود بالسعادة.

لذا كنت أتساءل: "هل تستطيع النقود شراء السعادة؟" وكانت الإجابة: لا، وهذا شىء واضح. فالنقود وحدها لا تكفى لشراء السعادة.

ولكن خطر على بالى سؤال آخر: "هل يمكن أن تسهم النقود فى شراء السعادة؟" وكانت الإجابة: نعم، إنه بمقدورها ذلك إذا ما استخدمت بحكمة، والأشخاص - سواء كانوا أثرياء أم فقراء - لديهم الخيار فى كيفية إنفاق النقود. وهذه الخيارات قد ترفع من نسبة سعادتهم أو تقلل منها. ومن الخطأ أن نقول إن النقود لها نفس التأثير على كل الأفراد. وليست هناك أية إحصائية يمكنها أن تحدد كيفية تأثير النقود على *شخص بعينه* - وذلك بناء على ظروف ذلك الشخص وحالته المزاجية. وبعد الكثير من التفكير، توصلت إلى ثلاثة عوامل تقوم بتشكيل أهمية النقود بالنسبة للأفراد:

فأهمية النقود تعتمد على نوع شخصيتك :

تختلف قيمة النقود باختلاف الأفراد، فقد تميل لتجميع أدوات الفن الحديث، أو تحب استئجار الأفلام القديمة. وقد يكون لديك ستة أطفال بجانب والديك المسئولين منك، أو قد لا يكون لديك أطفال ويتمتع أبواك بالصحة والنشاط. وقد تهوى السفر أو قد تفضل الجلوس فى المنزل، وقد تهتم بتناول الغذاء

العضوى الصحى، أو قد تكون من الأشخاص الذين يفضلون شراء الأغذية الزهيدة من أى متجر.

وتعتمد على كيفية إنفاقك لأموالك :

هناك بعض المشتريات التى تسهم بصورة أكبر من غيرها فى شعورك بالسعادة. فقد تبتاع أشياء عديمة القيمة، أو قد تفضل شراء كلب، وقد تنفق بتبذير على شراء شاشة تليفزيون ضخمة، أو قد تشترى دراجة جديدة.

يتوقف ذلك على مقدار النقود التى تمتلكها مقارنة بمن حولك ونسبة خبراتك.

فما يجلب السعادة لشخص ما، قد يجلب التعاسة لشخص آخر.

إن إعداد وتطبيق اختبار العوامل الثلاثة قد جلب ذكريات سعيدة عندما كنت أدرس القانون، وقد كان بمثابة إطار عمل مفيد، ولكنه كان يتسم بالتعقيد فى نفس الوقت. فقد كنت أرغب فى أسلوب أكثر إقناعًا لتوصيل معنى العلاقة بين النقود والسعادة.

وبينما كنت أفكر فى ذلك، حدث فى ظهيرة أحد الأيام أن قمت بحمل "إليانور" بطريقة خاطئة بينما كنت أرفعها من مهدها. وقد استيقظت فى الصباح التالى وأنا أشعر بآلام عنيفة فى الظهر. ولشهر كامل، كنت لا أستطيع الجلوس لفترة طويلة، كنت أجد صعوبة فى النسخ، وأجد مشكلة فى النوم، وبالطبع لم أتوقف عن حمل "إليانور"، وبالتالى أسهمت فى تفاقم الإصابة.

وقد كان والد زوجى - والذى كان يعانى من مشاكل فى الظهر لسنوات - يقول لى دائمًا: "عليك الذهاب إلى طبيب العلاج الطبيعى الذى كان يتابع حالتى، فإنه يستطيع عمل الكثير لعلاجك".

وقد كنت أصر قائلة: "ستشفى الإصابة من تلقاء نفسها".

وذات ليلة، وبينما كنت أحاول جاهدة أن أتقلب فى فراشى، حدثت نفسى قائلة: "علىَّ أن أطلب العون! فـ"بوب" يقول إن طبيب العلاج الطبيعى يأتى بنتائج جيدة، فلِمَ ذلك الإصرار على عدم الذهاب؟".

وقمت بالاتصال بـ"بوب" فى عمله، وحصلت على المعلومات اللازمة وحددت موعدًا فى عيادة طبيب العلاج الطبيعى، وبعد زيارتين لهذا الطبيب، شفيت تمامًا،

فقد كان الأمر بمثابة معجزة. وفى يوم من الأيام وبعد أن زال الألم تمامًا نظرت إلى صحتى الجيدة مرة أخرى كأمر مسلم به - وكنت قد أدركت تمامًا ما تحدثه التشنجات العضلية بالظهر، فالنقود لا تشترى السعادة مثلما لا تشترى *الصحة* السعادة.

عندما تمثل الصحة أو النقود مشكلة، فإننا قليلًا ما نفكر فى الأشياء الأخرى أو إذا لم نواجه أى مشكلات بسببهما، فإننا لا نفكر بهما كثيرًا، فالنقود والصحة يسهمان فى الشعور بالسعادة فى حالة وجود ما يهدد بزوالهما. كما أن افتقادهما يجلب قدرًا من التعاسة لا يضاهى نفس القدر من السعادة فى حالة تواجدهما.

والصحة لا تضمن الشعور بالسعادة، فهناك الكثير من الأصحاء تعساء. والعديد منهم يبدد صحته أو ينظر إليها كأمر مسلم به. بل إن هناك بعض الأفراد يُفضِّل ألا يتمتعوا بكامل لياقتهم وصحتهم، لأن ذلك يمنعهم من الخيارات المدمرة (لقد كنت أقضى عطلتى ذات مرة بصحبة مجموعة كان من بينهم شخص من أكثر الأشخاص الذين صادفتهم تهورًا ورعونة، وشعرت براحة كبيرة عندما كسرت إحدى ساقيه بسبب أحد تصرفاته المتهورة، وذلك لأن تلك الحادثة منعته من ممارسة المزيد من الأفعال الطائشة) والأمر كذلك ينطبق على النقود. ولكن حقيقة أن الصحة الجيدة *لا تضمن السعادة* لا تعنى أن الصحة الجيدة ليست مهمة للشعور بالسعادة وترتبط بها ارتباطًا وثيقًا. والحال كذلك بالنسبة للنقود، فاستخدام كل منهما بحكمة من شأنه أن يسهم بشكل كبير فى الشعور بالسعادة.

وتقضى الحقيقة الساطعة الأولى أنه لكى نفكر فى السعادة علينا أن نفكر فى *الشعور بالرضا، والشعور بالاستياء، والشعور بالمكانة المناسبة* والصحيحة فى محيط من التنمية والازدهار. فالنقود مهمة للشعور بالسعادة وذلك عند "الشعور بالاستياء والخوف"، فأكبر مخاوف الأفراد تنبع من الأزمات المالية، والمخاوف الصحية، وعدم وجود الأمان الوظيفى، والالتزام بأداء واجبات يومية تسبب الشعور بالملل والإرهاق. والنقود يمكن أن تحل كل هذه المشاكل إذا ما تم إنفاقها بصورة صحيحة. ومن هنا ينبع الشعور بالسعادة عند حل هذه المشكلات. ولقد كنت سعيدة الحظ بشدة لأننى لم أشعر بأن النقود مرتبطة بالشعور بالاستياء وعدم الرضا. لقد كان لدينا من النقود ما يكفى لفعل ما نريده؛ ما يكفى حتى للشعور بالأمان، وهو من أصعب وأغلى الأشياء التى يمكن أن تشتريها النقود (عندما يتولد الشعور بالسعادة). ولقد عقدت

العزم على أن أنفق النقود بأساليب يمكن معها أن أضاعف من سعادتى وذلك عن طريق ترسيخ العناصر الثلاثة الأخرى للسعادة.

الاعتدال فى الإسراف

لم أمض وقتًا طويلًا فى التفكير فى كيفية شراء النقود للسعادة.

لقد كان لدىَّ دومًا شعور خفى بأن إنفاق النقود مرتبط بالأهواء الذاتية والانجراف وراءها، وأنه ينبغى علىَّ أن أتجنب تبذير النقود كلما أمكن ذلك. لقد أمضيت ذات مرة ستة أشهر فى "سان فرانسيسكو" كنت أنفق خلالها خمسة دولارات فقط فى اليوم (إلا عندما أضطر لاستخدام المغسلة التى تعمل بإدخال العملات المعدنية). ومع هذا، فلقد قررت الآن أن أبحث عن سبل إنفاق النقود لتحقيق أهدافى فى الحصول على المزيد من السعادة. لقد أظهرت الدراسات أن الاحتياجات النفسية الأساسية للأفراد تشتمل على الشعور بالأمان والشعور بالرضا حيال ما يفعلونه، والارتباط الوثيق بالآخرين، والإحساس الشديد بالسيطرة. والنقود بالطبع لا تقوم *تلقائيًّا* بتحقيق كل هذه المتطلبات، ولكنها بالطبع تساعد على ذلك. فالأفراد، بغض النظر عن اختلاف دخولهم بإمكانهم توجيه طريقة إنفاقهم نحو الأساليب التى يمكن أن تقربهم من السعادة - أو قد لا يختارون ذلك.

لقد كنت أرغب فى إنفاق النقود لكى أبقى على صلة وثيقة بعائلتى وأصدقائى، وأزيد من مستوى طاقتى وأحسِّن صحتى، وأن أخلق مناخًا هادئًا فى منزلى، وأن أعمل بصورة أكثر كفاءة، وأن أجتث أى مصدر للقلق، والملل والخلافات الزوجية. كما أننى كنت أقوم بدعم وترسيخ كل الأساليب التى أؤمن بأهميتها، وأن أكتسب الخبرات التى من شأنها أن ترفع مكانتى. وهكذا ومن خلال كل فئة، شرعت أبحث عن أساليب إنفاق النقود لتحقيق أهدافى فى الحصول على السعادة - لأسباب معينة بالطبع.

فيما يتعلق بالصحة والطاقة: فى شهر يناير، وجدت طريقة لإنفاق النقود فى ممارسة تمرينات رياضية تزيد من لياقتى بصورة أفضل. ولقد كانت تمرينات القوة هذه مكلفة، ولكننى كنت أشعر بالسعادة لأننى أفعل شيئًا مُهِمًّا يفيد صحتى على المدى الطويل. ولقد شرعت فى إنفاق المزيد من النقود على الطعام حينما أضُطر

لتناوله خارج منزلى. لقد كنت دومًا أُثنى على نفسى حينما كنت أتجه لأحد المتاجر التى تبيع المنتجات الجاهزة لأشترى المقرمشات، وذلك لأنها وجبة سريعة وزهيدة الثمن، ولكنى توقفت عن ذلك الآن. وأصبحت أشيد بنفسى عندما أقوم بدلًا من ذلك بتناول صحن كبير من السلاطة أو الحساء والفاكهة حتى وإن كان ذلك الخيار مكلفًا بدرجة أكبر.

وبالنسبة للعلاقات الأسرية: فلسوف أقيم حفلة كبيرة من أجل زفاف أختى. وإننى أعلم أنها سوف تستلزم نفقات هائلة، ولكنها ستكون أيضًا مصدرًا كبيرًا لسعادتى، فعلاقتى الآن بأختى - وخطيبها - من أهم الأشياء فى حياتى ومن أهم مصادر سعادتى، ولكن حقيقة أنهم يعيشون فى لوس أنجلوس ستمثل صعوبة كبيرة. فإقامة حفلة تعنى استضافتهم حتى نهاية أسبوع الزفاف.

بالنسبة لعملى: اشتريت بعض الأقلام الجديدة. إننى أشترى عادة أقلامًا مؤقتة تتلف سريعًا، وتتواجد دائمًا فى حقيبتى أو فى أدراج مكتبى. وذات يوم، وبينما كنت أشترى بعض المظاريف، لمحت صندوقًا يحتوى على نوع القلم الذى أفضله، والذى كان باهظ الثمن.

وحدثت نفسى قائلة: "إن ثمن القلم، دولار وتسعة وتسعون سنتًا، هذا غير معقول". لكن بعد مفاوضة داخلية مع نفسى، اشتريت أربعة أقلام.

إنه لشعور غامر بالسعادة أن تكتب بقلم جيد الصنع بدلًا من قلم شبه خال تم صنعه كدعاية لإحدى الصيدليات كنت قد أخذته من عيادة طبيب. لم تكن أقلامى الجديدة زهيدة الثمن، ولكنى حينما أذكر الوقت الذى استخدمت خلاله القلم، وكيفية تقديرى للأقلام المصنوعة جيدًا؛ أدرك أننى أنفقت النقود بطريقة سليمة، فاستخدام الأدوات المصنوعة بشكل جيد تجعل من العمل متعة كبيرة.

بالنسبة للآخرين: فلقد وقعت شيكًا لبرنامج أشبال مكتبة نيويورك العامة، ولقد كنت بالفعل أساعد بجهدى ووقتى من أجل تكوين هذه المجموعة، والتى تسهم فى تطوير غرف القراءة للأطفال بفروع المكتبات المختلفة. فلقد ساعد الوقت والجهد فى تطوير المكتبة، وكانت النقود أيضًا مصدر عون كبير.

بالنسبة للذكريات السعيدة: فقد قمت بشراء صناديق حفظ الملفات هذه فى أبريل - وهو نوع من التبذير البسيط ولكنه رائع. ولم أنس كذلك ملحوظة إحدى صديقاتى التى تكبرنى فى العمر، حيث قالت ذات مرة:" إن أحد الأشياء التى تشعرنى بالندم

كلما تذكرت طفولة أبنائى هو أننى لم ألتقط لهم صورًا فوتوغرافية عند أحد مصورى الفوتوغرافيا المحترفين"، ولحسن الحظ، فإننى أعرف مصورًا رائعًا. وهكذا رتبت موعدًا لالتقاط صور لأبنائى عند ذلك المصور وشعرت بسعادة غامرة بالنتيجة. فهذه الصورة أروع بكثير من أى لقطات أخذتها بنفسى لأطفالى، وقد نسخت منها عدة نسخ إضافية لنا وللأجداد أيضًا. إن تذكر الأوقات السعيدة يضاعف من الشعور بالسعادة، والنظر إلى الصور التى تحتوى على لقطات لأوقات سعيدة من شأنه أن يساعد على إحياء هذه الذكريات. إن النقود التى أنفقتها على التقاط هذه الصور سوف تقوى أواصر العائلة وتدعمها، وتزيد من الذكريات السعيدة، وتسجل اللحظات الرائعة لطفولة أبنائى. وهذا عائد رائع من الاستثمار فى السعادة.

ولقد دفعت إحدى صديقاتى "لشراء بعض السعادة" وذلك حينما قمت بزيارتها لتهنئتها وإبداء إعجابى بمولودها الجديد (وذلك لتنفيذ قراراتى بشأن شهر يونيو فى "التواجد" والزيارات).

قالت صديقتى: "هناك شىء واحد يثير قلقى بشكل كبير، فحينما كنت طفلة، كنت ملتصقة بشدة بأجدادى. ولكن بالنسبة لوالدى زوجى اللذين يسكنان بالجوار، فهما لا يظهران أى اهتمام بالمولود، فلديهما سبعة أحفاد غيره. أما بالنسبة لأمى، فهى تفضل رؤية طفلى طوال الوقت، ولكنها تعيش فى ولاية كليفلاند، وهى لا تأتى إلى نيويورك إلا مرة واحدة".

فقلت مقترحة: "إذن لمَ لا تذهبين إلى كليفلاند كل بضعة أشهر حتى يذهب ابنك إلى المدرسة؟".

فضحكت قائلة:" هذا الحل مكلف جدًا".

"إنه حقًّا يتطلب إنفاق الكثير من النقود، ولكنه شىء مهم بالنسبة لك. هل بإمكانك تحمل نفقاته؟" وكنت أعلم جيدًا أنها تستطيع ذلك.

فقالت: "نعم أعتقد أن بإمكانى ذلك، ولكن هناك صعوبة فى السفر بالطفل".

"إذن بإمكانك أن تخبرى والدتك أن بمقدورك شراء تذاكر الطيران إذا ما رغبت فى المجىء إلى نيويورك. فهل ستأتى حينما تخبرينها بذلك؟".

فردت صديقتى قائلة: "أتعرفين.... أراهن أنها ستأتى على الفور". وهذا الحل قد أظهر أهمية التفكير فى كيفية شراء النقود للسعادة، وكذلك أهمية وصيتى الثامنة

"تعرف على المشكلة". وماذا كانت المشكلة؟ إيجاد وسيلة تُمكن كلًّا من الأجداد والأحفاد من قضاء بعض الوقت معًا.

بإمكان النقود - إذا ما تم إنفاقها بحكمة - أن تساهم فى تحقيق الأهداف التى تجلب السعادة، مثل تعزيز أواصر العلاقات، وتحسين الصحة، والشعور بالمتعة وغيرها من الأهداف. وفى الوقت نفسه، فإن المشاعر التى تتولد نتيجة الشراء والتملك تكون قوية أيضًا. وتقول نظرية السعادة إنه إذا ما حدث وانتقلت للعيش فى مسكن جديد أو قمت بشراء زوج جديد من الأحذية، فإننى سرعان ما سأعتاد رؤية ممتلكاتى الجديدة، ولن أستشعر نفس السعادة السابقة. ومع ذلك، فهناك العديد من الأشخاص الذين يمارسون عادات الشراء من أجل استشعار لحظات السعادة القصيرة النابعة من الشعور بالمكسب أو الامتلاك.

وقد تقول الآن - هذه ليست سعادة حقيقية، فالسعادة الحقيقية تتأتى من مساعدة الآخرين والبقاء بجوار العائلة والأصدقاء والحصول على الأموال، والتفكر والتأمل، وهكذا. ولكنى حينما أتلفت حولى، فإننى أرى العديد من الأشخاص الذين تظهر السعادة على ملامحهم فى تصرفاتهم وهم يمارسون فعل الشراء. وحقيقة أن السعادة التى يستشعرونها عند آلة تسجيل المدفوعات لا تمثل سعادة مبهرة، لا تعنى أنها ليست سعادة حقيقية أو أنها لا تشكل سلوك الأفراد. وتُظهِر الأبحاث والتجارب اليومية أن تلقى هدية غير متوقعة أو الحصول على كسب مفاجئ يمنح الأفراد دفعة حقيقية من السعادة، بل وفى إحدى الدراسات، أراد الباحثون أن يثيروا حالة مزاجية جيدة عند بعض الأشخاص لدراسة تأثير ذلك، وكان الأسلوب الذين اتبعوه لفعل ذلك هو وضع بعض العملات فى كابينة الهواتف لكى يعثر عليها هؤلاء الأفراد أو أن يمنحوهم صناديق من الشيكولاتة. وقد أغوت دفعة السعادة التى صاحبت ذلك المكسب بعض الأفراد لدرجة جعلتهم ينفقون أموالًا على أشياء تفوق إمكانياتهم، ولذا اعتراهم الندم والقلق بمجرد عودتهم بمشترياتهم إلى المنزل. ولقد تحولت نوبات السعادة القصيرة إلى لحظات تعاسة أطول.

إن السعادة التى يحصل عليها الأفراد نتيجة عملية الشراء ليست هى الشىء الذى يمكن أن ينسب إلى الانغماس فى العادات الاستهلاكية فحسب، فأى نوع من المكسب يخلق أيضًا مناخًا من التنمية. وهناك العديد من الأسباب وراء رغبة الأفراد فى الشراء تتنوع بين الحفاظ على منزلهم فى مظهر جيد، وجذاب، وأن يبدو مجهزًا

بشكل جيد وتوفير احتياجات الأحباء أو الغرباء أو تملك وإتقان شىء جديد (مثل الآلة التى اقتنيتها مؤخرًا)، أو اقتناء شىء جميل، أو تعليم أطفالهم، أو العيش فى مستوى أقرانهم، أو العيش بشكل مختلف أو مواكبة أحدث خطوط الموضة، أو لتنمية هواية أو خبرة، أو لإفادة الآخرين أو لتبرير متعة الشراء كأحد الأنشطة، أو لعرض كرم الضيافة أو لتقديم الدعم والهدايا لكسب مكانة اجتماعية، أو الحفاظ عليها لفرض الهيمنة والسيطرة للتعبير عن قوة الشخصية، أو للاحتفال، أو للحفاظ على التقاليد، أو لكسر حاجز التقاليد، أو لجعل الحياة أكثر راحة أو أوفر صحة أو أكثر أمانًا، أو لجعل الحياة أكثر تحديًا، أو مخاطرة أو إضفاء طابع المغامرة عليها.

أما عن نفسى فإننى نادرًا ما أشعر بأن آلة المدفوعات تمثل مصدرًا للسعادة، بل على العكس تمامًا. فإننى عادة ما يعترينى ندم المشترى عندما أنفق بعض النقود، وهو شعور أطلق عليه "صدمة الشراء من المتجر". ربما كان هذا هو السبب فى ملاحظة حماس الآخرين. ومع ذلك، فإنه حتى بالنسبة لى، فإن الانغماس فى حالة من التبذير البسيط يمكن أن يجلب الكثير من السعادة، ولكن إذا ما قمت بالشراء فى حكمة وتعقل وإدراك ما يجلب السعادة.

وعندما شرعت فى تدوين بعض قرارتى بشأن "الاعتدال فى الإسراف"، انتابتنى دهشة شديدة لما لمسته من اختلاف غير عادى فى أذواق الأشخاص.

كنت أحتفظ فى مطبخى لعدة سنوات بمجموعة زهيدة الثمن وباردة من السكاكين. ولكنى قمت فى العام الماضى "بإنفاق بعض النقود" على شراء بعض من السكاكين جيدة الصنع ذات الحواف الحادة. وتكلفت السكاكين الثلاث ٢٠٠ دولار (سكينة سانتوكو يابانية الصنع، وسكينة تقشير، وسكينة لتقطيع الخبز) وفى رأيى أنها تستحق الأموال التى دفعتها وأنها سوف تبقى على حالها لفترة طويلة دون أن تتلف).

إننى أكره أن أقول ذلك، ولكنى قمت باستئجار شخص لترتيب قبو المنزل. فلقد كان هناك إعلان داخل لوحة الإعلانات بأحد المتاجر. ولقد كانت زوجتى تلح علىَّ منذ أن انتقلنا إلى منزلنا هذا للتخلص من الفوضى التى يعج بها القبو، وكان ذلك منذ نحو ثلاث سنوات. وإننى لا أشعر عادة بأى سعادة عند توقيع أى شيك، ولكن الأمر لم يكن مكلفًا بالدرجة التى توقعتها وخاصة عندما آل بنا الأمر لبيع بعض الأشياء التى كنا نخزنها فى القبو.

لقد أهديت نفسى فى عيد ميلادى بعض الوسائد. إننى أعرف إنها قد لا تروق لى ولكن تأثيراتها العديدة على مستوى راحتى كانت مبهرة وذلك فيما يتعلق بساعات النوم ومدى عمقها، وحالتى المزاجية الجيدة فى اليوم التالى، ومدى إنتاجيتى فى العمل.

اشتريت جروًا. إن اقتناء جرو كان شيئًا مكلفًا بدرجة لم أتوقعها (سواء من ناحية طعامه، أو اعتناء أحد الجيران به عندما أسافر وذلك مقابل بعض الأموال وهكذا). ولكن كان الأمر مصدر متعة كبيرة لم أكن أتوقعها. إن اقتناء كلب قد أشعرنى بكم هائل من السعادة.

ولهذا السبب، فإن بعضًا من "الإسراف المعتدل" والمفضل لى هو شيء لن يروق لمعظم الأشخاص - ولكنه بالنسبة لى شيء كنت أتوق إليه لسنوات. فلقد هاتفت مكتبات الأطفال الشهيرة فى مانهاتن، وطلبت كتب "Wizard's Super Special" وهى السلسلة الكاملة لروايات الأطفال عن بلاد أوز التى ألفها "إل. فرانك باوم" مؤلف قصص الأطفال الشهير. وبعد مرور أسبوعين من شرائى لهذه الروايات، شعرت بسعادة كبيرة عندما تصفحت الكتاب الضخم، ولقد كانت المجموعة المصنوعة من الورق المقوى ذات تصميم موحد، حيث احتوت الكتب على أعمدة، وكانت خلفيتها متماثلة - وأغلفة رائعة وجذابة، ورسومات ملونة واضحة.

والآن، قد يقول بعض علماء النفس الواثقين من قدراتهم إننى سأتكيف مع ما قمت بشرائه، أى سرعان ما سأعتاد اقتناء مثل هذه النوعية من الكتب، وستبقى على الأرفف وستتراكم فوقها الأتربة، ولن أشعر بأننى أفضل من ذى قبل. ولكنى أختلف معهم تمام الاختلاف، فأنا أعرف حق المعرفة بأننى أعشق أدب الأطفال، وأدرك تمامًا أن مثل هذه الكتب ستمنحنى دفعة من السعادة فى كل مرة أنظر إليها. وعلى كل حال، فإننى أحتفظ بمجموعة كبيرة من مجلات "كريكت" القديمة منذ أن كنت طفلة، ومجرد رؤيتها على الرف تمنحنى شعورًا بالسعادة.

وكما أقول دائمًا، فالسر هو أن "أكون نفسى"، وأن أختار بعناية. فما يجعلنى سعيدة هو إنفاق النقود على الأشياء التى أقدرها - والأمر يستلزم التنظيم ومعرفة ذاتى جيدًا كى أكتشف ما أريده وأرغبه بحق، وذلك بدلًا من ترديد وتقليد رغبات الآخرين. إن من المشتريات التى جعلت أبى سعيدًا كانت لعبة الكرة

والدبابيس. فلقد كان يقضى ساعات وهو مازال صبيًّا فى ممارسة هذه اللعبة، كما كان أفضل أحلام طفولته اقتناء هذه اللعبة واللهو بها وقتما يشاء، وهذه إحدى الوسائل التى قد لا تكون مصدر سعادة لكثيرين، ولكنها جعلته فى قمة السعادة.

وبينما كنت أتعمق فى التفكير بشأن العلاقة بين النقود والسعادة، بدأت محادثة مع إحدى الضيوف فى إحدى حفلات الزفاف التى كنت دعيت إليها. وقد أخبرتها بأننى أحاول أن أبحث عن السبل "لشراء بعض السعادة". (وبينما كنت أحاول شرح الموضوع لها، أخذت توضح لى، باقتضاب، أننى قد أمل من السعادة".

وشعرت بسخط شديد حيال اقتراحى، فقالت لى: "هذا رأى غير صائب، فالنقود لا يمكن أن تشترى السعادة!".

"هل تعتقدين ذلك؟".

"إننى خير مثال على ما أقوله. إننى لا أكسب الكثير من الأموال. ومنذ عدة سنوات أنفقت كل مدخراتى على شراء أحد الخيول. ولقد اعتبرتنى أمى وكل من حولى قد فقدت عقلى. ولكن ذلك الحصان قد جعلنى فى منتهى السعادة – مع أننى قد صرفت كل ما أمتلك على شرائه".

وقلت لها بحيرة: "ولكن النقود *جعلتك* سعيدة، فلقد شعرت بسعادة غامرة عند شرائك لهذا الحصان!".

فردت قائلة: " ولكنى لا أمتلك أى قدر من النقود، فلقد أنفقتها كلها".

"نعم، فلقد استخدمتها *لشراء الحصان*".

فهزت رأسها وأنهت محادثتها معى.

مع هذا، وفى بعض الحالات، عندما أحاول أن "أشترى بعض السعادة" لا ينجح الأمر. وإننى أطلق على ذلك "تأثير عضوية صالة الألعاب الرياضية المكلفة"، وذلك بعد مجاهدة النفس لدفع الكثير من النقود للاشتراك فى العضوية وأنت تقول لنفسك: "يا إلهى، هذه العضوية مكلفة للغاية، أنا أرغب فى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وممارسة التمرينات!"

إننى أستشعر ذلك التأثير عندما أدفع نقودًا كثيرة فى شىء كوسيلة لتشجيع نفسى (وإرغامها) على أن أجد متسعًا من الوقت لشىء يشعرنى بالمتعة. فعلى سبيل المثال، ذهبت ذات مرة إلى ثلاثة متاجر لشراء صمغ وشمع وغراء أبيض، وذلك لأننى أردت أن أجرب قص ولصق الورق الملون على الأسطح المختلفة. لقد كانت لدىَّ

رغبة حقيقية لفعل ذلك ولكنى أشتريت مادة الغراء الأبيض منذ سنوات مضت، بيد أننى لم أستخدمها مطلقًا. لقد أردت أن أقتطع بعض الوقت للمشروعات الخلاقة والمبدعة، ولكن إنفاق النقود على بعض الأدوات الفنية لن يجعلها من الأولويات. كان علىَّ أن أخصص لذلك الوقت أولًا، ولكنى لم أفعل. (إن استخدام الغراء الأبيض يمكن أن يكون قرارًا آخر فى مشروع سعادتى الثانى). وبنفس الأسلوب، قام أحد أصدقائى - وهو من الأشخاص المدمنين لعملهم - بشراء مضارب تنس جديدة؛ وذلك لأنه أراد أن يقضى وقتًا أطول فى ممارسة اللعبة، ولكنه لم يستخدم هذه المضارب حتى الآن.إن شراء مضارب التنس كان بمثابة تعبير عن رغبته لتغيير شىء فى حياته، ولكن مجرد فعل الشراء لم يحقق له ذلك. فلقد كان الأولى به أن يركز على إيجاد متسع من الوقت فى أجندة أعماله، وليس التركيز على شراء المضارب المناسبة.

إن مبدأ "شراء بعض السعادة" له حدوده التى يقف عندها. وإننى أعرف أنه من الأفضل ألا أغفل تأثيرات طاحونة الملذات، "أو التكيف على مبدأ الملذات" والتى سرعان ما تحول الرفاهيات المبهجة إلى احتياجات مملة. إن الانغماس فى حالة من التبذير المعتدل قد يمنحنى دفعة من السعادة إذا ما فعلتها بصدق وحكمة. وخير مثال على ذلك خدمة الغرف، فمنذ شهر العسل وأنا لم أحظ بخدمة الغرف طوال حياتى - وهى شىء ممتع ورائع. ولكنى إذا ما سافرت فى إحدى رحلات العمل، وحصلت خلالها على خدمة الغرف - فلن تعود بالنسبة لى شيئًا يجلب الشعور بالسعادة والمتعة (وهذا هو التكيف على الأشياء التى تجلب المتعة واللذة).

ولأن النقود تتيح سبلًا دائمة من الرفاهيات والانغماس فى الملذات، فإنها تستطيع أن تأخذ مذاق هذه الأشياء وتحرمنا من الاستمتاع بها، وبإتاحة الشعور اللحظى بالرضا والسرور، فإنها تقلل من فترات السعادة النابعة من التوقع وانتظار الحدث. إن الاقتصاد، والتوفير، والتخيل، والتخطيط، والتمنى - هذه المراحل جميعها هى التى تعظم من شعورنا بالسعادة.

وحتى لحظات السعادة البسيطة يمكن أن تكون بمثابة إحدى الرفاهيات، وذلك إذا ما أصبحت شيئًا نادر الحدوث - مثل تناول قدح من القهوة فى أحد المطاعم، أو شراء كتاب، أو حتى مشاهدة التليفزيون - وهذا هو السبب فى أن الحرمان قد يكون أحد الأشياء الفعالة - بالرغم من أنه لا يمثل أى متعة - لعلاج طاحونة الملذات (التكيف واعتياد الملذات). وقد أخبرتنى صديقة لى ذات مرة بأنها قد عاشت فى روسيا فى فترة التسعينات، وكانت المياة الساخنة تنقطع بشكل دورى كل عدة أسابيع. وقالت صديقتى إنها لم تشعر فى أحيان كثيرة بسعادة تضاهى السعادة التى كانت تشعر بها فى الأيام التى كانت تحصل خلالها على المياه الساخنة. ولكن الآن، وحينما عادت إلى الولايات المتحدة، حيث لا تنقطع المياة الساخنة، لم تعد تفكر فيها على الإطلاق.

إن طاحونة الملذات تعنى أن الإنفاق لا يكون دائمًا الطريق الأمثل للسعادة. ومع هذا، فالنقود قد تساعد فى الحصول على السعادة. فأبى مازال يتحدث عن اليوم الذى استطاع فيه استئجار شخص ليقلم له الحشائش. فبعض أجمل الأشياء فى الحياة لا تكون مجانية.

وهناك أسلوب آخر للتفكير فى تأثير النقود، وهذا الأسلوب يكون فى ضوء "الحقيقة الساطعة الأولى"؛ كجزء من "محيط التنمية" المهم للشعور بالسعادة. فنحن فى حاجة *لتنمية روحية*، وبقدر ما يتجاهل العديد من الأشخاص التنمية الملموسة، فإنها مع هذا تحقق قدرًا كبيرًا من الرضا.

فنحن حساسون للتغيير، ونُقيم حاضرنا بالمقارنة مع ماضينا. ونشعر بسعادة كبيرة حينما نلمس التغير إلى الأفضل. وقد سُئِل بعض الأشخاص من خلال إحدى الدراسات التى تم إجراؤها عما إذا كانوا يفضلون الحصول على وظيفة راتبها فى السنة الأولى ٣٠,٠٠٠ دولار، وفى الثانية ٤٠,٠٠٠ دولار، وفى السنة الثالثة ٥٠,٠٠٠ دولار أو وظيفته يحصلون خلالها على ٦٠,٠٠٠ دولار فى السنة الأولى، ثم ٥٠,٠٠٠ دولار، وبعد ذلك ٤٠,٠٠٠ دولار. فوجد أن الناس يفضلون بوجه عام الخيار الأول، مع الازدياد التدريجى فى المرتب - بالرغم من أنهم يحصلون فقط على ١٢٠,٠٠٠ دولار بعد انقضاء الأعوام الثلاثة بدلًا من ١٥٠,٠٠٠ دولار التى كانوا سيحصلون عليها إذا ما اختاروا الوظيفة الثانية. وقد يكون خيارهم غير منطقى، ولكن فى حقيقة الأمر، فالأشخاص الذين فضلوا الخيار الأول يتفهمون جيدًا أهمية *التنمية* والتقدم

من أجل الشعور بالسعادة. فالأشخاص حساسون للتغيرات النسبية فى بيئتهم، سواء للأفضل أو للأسوأ.

إن الشعور بالتنمية والتقدم يمثل عاملًا مهمًّا للحصول على السعادة، حيث إنه من الأفضل أن تتهيأ لتقترب من القمة بدلًا من كونك فعليًّا على القمة دون منازع. ولم يخلص أى من العلماء أو الفلاسفة إلى خلاصة مبدأ السعادة، وإنما توصلت إليها الروائية "ليزا جرنولد" وذلك حينما قالت: " أن تكون الأفضل على الإطلاق لهو شىء جيد، أما الأروع فهو أن تستعد وتتقدم لتكون الأفضل".

إحدى صعوبات تربية الأبناء التى لم أتناولها فى شهر أبريل، بالرغم من أنه كان ينبغى علىَّ ذلك، هى وضع حدود لعادات الشراء الخاصة بأطفالى. فعلى سبيل المثال، قمت بمفاجأة ابنتى "إليزا" بشراء كتاب ضخم لها يحتوى على الخدع البصرية. وكما توقعت تمامًا، فقد استهواها الكتاب كثيرًا - وتأملته بشغف، وتشاركت مع أصدقائها فى قراءته، ووضعته على الطاولة المجاورة للفراش. ولقد سعدت بأن اخترت لها هذا النوع من الكتب. وفى يوم من الأيام، وبعد فترة ليست بالطويلة من شرائى ذلك الكتاب، كنت فى إحدى الصيدليات التى تبيع كتبًا زهيدة الثمن للأطفال. ولمحت كتابًا يحتوى على الخدع البصرية وكنت على وشك أن أشتريه لـ"إليزا" فهى ستستمتع به كثيرًا، ثم أحجمت عن فعل ذلك. فهى لديها بالفعل كتاب يحتوى على ثلاثمائة من الخدع البصرية، وهذا الكتاب قد لا يتضمن شيئًا جديدًا. وبخلاف ذلك، تساءلت إذا ما كان امتلاكها لكتابين من كتب الخدع البصرى سيقلل من سعادتها بالكتاب الأول، فالأمر لا يبدو رائعًا أو صحيحًا.

لقد روت لنا مديرة مدرسة "إليزا" قصة طفل يبلغ من العمر أربعة أعوام، وكانت لديه سيارة لعبة زرقاء اللون يحبها كثيرًا. وكان يصطحبها معه فى كل مكان، ويلهو بها باستمرار. وذات مرة زارتهم الجدة، وقد اشترت له عشر سيارات لعبة، فتوقف الصبى عن اللعب بجميع السيارات. فسألته جدته: "لماذا لا تلهو بسياراتك؟ فلقد كنت تهوى سيارتك الزرقاء كثيرًا". فأجابها الصبى: "إننى لا أستطيع أن أحب مجموعة كبيرة من السيارات".

من السهل أن نعتقد خطأ أنه إذا كان لدينا شىء نحبه، أو شىء نرغبه، فإننا سنسعد بالمزيد منه.

اشتر الأشياء الضرورية

حينما بدأت أعير اهتمامًا لعلاقة الأفراد بالنقود، أدركت أن هناك منهجين مختلفين فى الشراء " الإقلال من الشراء" و "الإفراط أو المبالغة فى الشراء". أما عن نفسى فأنا مقلة فى الشراء.

ولأننى أتصف بذلك، فإننى عادة ما أؤجل قيامى بالشراء أو أشترى القليل من الأشياء بقدر المستطاع. إننى أشترى زجاجة صغيرة من محلول الملح، والذى أستخدمه مرتين. ولكننى أجد صعوبة فى شراء بعض الأشياء مثل المعطف الواقى من المطر، أو بذلة السباحة. كما أننى لا أقوم بذلك إلا عندما أكون بحاجة ماسة لهم. أتشكك فى شراء بعض الأشياء التى لها استخدامات خاصة جدًّا مثل الحقائب الخاصة بالحلل، وكريم اليد، ومرطب الشعر، وحذاء المطر، ومناديل ورقية (لماذا لا تستخدم ورق الحمام عند السعال). إننى عادة ما أفكر فى شراء شىء ما، ثم أقول فى حسم: "سأشترى ذلك الشىء فى وقت لاحق" أو "إننا قد لا نكون فى حاجة شديدة له". وكشخصية مقلة فى الشراء، فإننى عادة ما أشعر بالضغط العصبى لأننى فى معظم الأحيان لا أجد الأشياء التى أحتاج إليها. إننى أذهب فى أحيان كثيرة إلى الصيدلية فى أوقات متأخرة من الليل. كما أننى محاطة بأشياء قديمة، لا تعمل بكفاءة، أو أنها أصبحت غير ملائمة.

إننى أنظر فى تعجب شديد للتحف التى يشتريها أصدقائى المفرطون فى الشراء. فعادة ما يحاط المبالغون فى الشراء بكميات هائلة من الأشياء التى يستغرق استخدامها وقتًا طويلًا مثل الشامبو أو عقاقير السعال. فهم يقومون بشراء الأدوات أو المعدات عالية التقنية، وهم يعتقدون "أنها ستستخدم فى يوم ما". وهم يقومون بشراء الكثير من الأشياء قبل الذهاب إلى أى رحلة أو قضاء أى إجازة، وقد يتخلصون من بعض الأشياء مثل علب اللبن، والعقاقير، أو حتى عبوات الحساء - وذلك لانتهاء تاريخ صلاحيتها. إنهم يشترون العديد من الأشياء لأنها "قد تكون هدية رائعة" دون أن يكون هناك متلق بعينه فى ذهنهم. ومثلهم مثلى، فإن المبالغين فى الشراء يشعرون بالضغط العصبى، حيث يتوجب عليهم القيام بعدد كبير من الرحلات القصيرة للشراء، ويرهقهم كم الفوضى والنفايات التى خلفتها مبالغتهم فى الشراء.

وبعد أن عرضت المنهجين على المدونة، قام العديد من الأشخاص المفرطين

والمبالغين فى الشراء بكتابة تعقيباتهم. ولا يجد الناس أى مشكلة فى التعرف على أنفسهم من خلال الصفات التى أعرضها.

* * * * * * * * * * * *

إننى أميل لأن أكون مبالغة فى الشراء، وذلك لأن الإقلال من الشراء يجعلنى أشعر بالتشتت والضغط العصبى. إننى أفضل أن يكون لدى ابنتىَّ أزواج كثيرة من الجوارب، وعدد من المناشف الورقية التى تكفى لأسبوعين، وأفضل أن تكون هناك زجاجة إضافية من الشامبو لتكون فى متناول يدى حينما تنفد الأخرى التى أستعملها. إن نفاد المناديل أو اللبن أو الحفاضات أمر يجعلنى أشعر بأننى مثال للأم السيئة. إننى أحب ذلك الشعور الذى ينتابنى عند عودتى من كبرى المتاجر وأضع مشترياتى فى أماكنها، وأشعر بأن لدىَّ كمًّا كافيًا من المخزون.

أنا من الأشخاص المقلين فى الشراء، ولقد ظلت بيجامتى – ماركة L.L Bean – التى كنت أرتديها طوال خمسة عشر عامًا تفى بالغرض، حتى حدث ذات يوم أن تلف الجزء المطاطى، وسقط فجأة.

إننى مقلة فى الشراء، وكنت أفخر بنفسى لذلك السبب، وظللت هكذا حتى أدركت ذات مرة أن ذلك الأمر لم يصبح مجرد اختيار، بل هى رغبة تملكت منى واستحوذت على كل تفكيرى. فنادرًا ما يكون لدىَّ بعض المستلزمات الاحتياطية مثل الصابون أو معجون الأسنان. إننى عادة ما أؤجل شراء العبوات الاحتياطية، حتى تكون العبوات التى أستعملها على وشك النفاد. لقد اعتدت ممارسة هذا السلوك حيث أعتقد أنه بمثابة التدريب على الاقتصاد فى النفقات. وأصبح من الصعب الآن أن أتخلى عن هذا الأسلوب. ومع هذا، فإنه لمن دواعى سعادتى أن أقول إننى قد تركت لنفسى العنان مؤخرًا كى أشترى ست بكرات من المناشف الورقية بدلًا من العبوتين اللتين اعتدت شراءهما. كما قمت أيضًا بشراء ثلاث مناشف جديدة للوجه. وفجأة شعرت بأننى شديدة الثراء، ودهشت لمدى السعادة والإثارة التى انتابتنى عند شراء هذه الأشياء البسيطة.

* * * * * * * * * * * *

إننى أدرك تمامًا أننى سأكون أكثر سعادة إذا ما بذلت بعض الجهد كى أحول دون رغباتى فى الإقلال من الشراء وأن أقوم بدلًا من ذلك بترويض نفسى على

شراء ما أحتاج إليه من الأشياء الضرورية - فعلى سبيل المثال، توقفت عن سياسة شراء المناشف الورقية إلا عندما أحتاج إلى استخدامها بشدة، فأحد أسرار مرحلة النضوج هو : "الاحتفاظ بيكرة من المناشف الورقية فى مكان ما بعيدًا عن متناول الأيدى"، وبهذا الشكل لا ينفد ما لدينا، ولكننا ننفق الكثير من الأموال فى موقف لا يبعث على السرور، وربما فيما لا يفيد.

وذكرت هذه المشكلة لـ"جامى"، فقال: "نحن نشبه سلسلة متاجر "والمرت"، حيث نستغل كل ما لدينا، بدلًا من الاحتفاظ ببعض المخزون".

فقلت: "نعم، والآن سنقوم بالاستثمار فى شراء بعض المواد الزائدة على الحاجة". إن الاعتدال شىء معقول، ولكن المناشف الورقية هى إحدى الأشياء التى أرغب فى الاحتفاظ بها فى يدى باستمرار. وهذا يسبب القليل من الضيق الذى قد يعوق الشعور بالسعادة. وكما قال "صامويل جونسون": "أن تكون فى احتياج دائم لبعض الأشياء الصغيرة ليس شيئًا يرقى لمستوى التعذيب - وإنما هو مصدر ضيق وإزعاج شديد".

ومن الأشياء الأخرى التى أحتاج إليها بشدة القمصان البيضاء ذات الأكمام القصيرة (التى شيرت)، وذلك لأننى أرتديهما كل يوم تقريبًا. إننى أستمتع بالتسوق فقط حينما أكون بصحبة أمى، لهذا لم أشتر القمصان البيضاء إلا حينما جاءت أمى من مدينة كانساس لزيارتى. إننى أحب القمصان الناعمة الطويلة، على ألا تكون شديدة الضيق، وأن تكون ذات ياقة على حرف (V)، ولها أكمام طويلة. وبالنسبة لى فإن البحث عن مثل هذه القمصان وشراءها يمثل تحديًا كبيرًا. وكانت أمى تشجعنى، وقالت لى بشكل قاطع: "سنذهب إلى متجر بلومنجديل".

لقد شعرت بالدوار لحظة دخولى المتجر، وكانت أمى تتجول من مكان لآخر بعزم وتصميم. وعندما بدأت أسلوب تفحصها المعتاد للأشياء، كنت أسير وراءها وأحمل القمصان التى كانت تجذبها. وبعد أن ألقت أمى نظرة على كل القمصان البيضاء المعروضة فى الطابق، قمت بقياس عشرين قميصًا - على نحو متحفظ، واشتريت ثمانية.

لقد كانت أمى تشاركنى بحماس شديد بحثى عن أفضل أنواع القمصان البيضاء، ولكن عندما رأت مجموعة أخرى من القمصان القطنية الملونة، وذلك عند آلة المدفوعات، سألتنى قائلة: "هل أنت واثقة من أنك لا تريدين أى ألوان أو أشكال

أخرى؟ لقد اشتريت مجموعة كبيرة من القمصان البيضاء".

فقلت مترددة: "نعم ولكن....". هل أنا بحاجة فعلًا لكل هذا العدد من القمصان البيضاء؟ ثم تذكرت إحدى الدراسات التى أظهرت أن الأشخاص يعتقدون أنهم يفضلون التنوع فى الأشياء بدرجة كبيرة. وعندما طُلب منهم أن يختاروا قائمة الوجبات الخفيفة التى يفضلون تناولها فى الأسابيع القادمة، اختاروا مجموعة كبيرة متنوعة ومختلفة، ولكن عندما خُيروا كل أسبوع فيما يفضلون تناوله، اختاروا الوجبة الخفيفة المفضلة لديهم أسبوعًا تلو الآخر.

وفى المتجر، كانت فكرة جيدة أن أشترى قمصانًا ذات ألوان متنوعة ومختلفة. ولكنى أدرك تمامًا من خلال التجربة أننى حينما أقف أمام خزانة ملابسى، فإننى دائمًا ما أرغب فى اختيار ارتداء نفس الثياب: القميص الأبيض ذى الياقة التى تتخذ شكل الحرف V، والسروال الجينز أو السروال القطنى الرياضى والحذاء الرياضى.

أشترى الأشياء الضرورية. فقلت فى عزم وتصميم: "نعم، إننى أرغب فقط فى اللون الأبيض".

وقد ساعدنى نجاحى فى إحراز خطوة شراء القمصان على القيام بأشياء أخرى، فقمت بتغيير الخلاط الذى يسرب المياه. واشتريت خاتمًا شخصيًّا لى. لقد أدركت أن النتائج العكسية لكونى مقلة فى الشراء تتطلب منى أن أذهب للتسوق لمرات أكثر، بينما يعنى شراء الأشياء الزائدة على الحاجة مرات تسوق أقل. لقد اشتريت بعض البطاريات، والمصابيح الكهربائية، والضمادات، والحفاضات - وهى أشياء أدرك تمامًا أننا سنكون بحاجة إليها قطعًا. وأخيرًا قمت بطلب بعض الكروت الشخصية، وهو شىء كنت أؤجله لسنوات. وما شجعنى على الإقدام على تلك الخطوة هو قيام أحد الأشخاص - أثناء أحد الاجتماعات - بإعطائى أفضل كرت شخصى رأيته على الإطلاق. وحصلت منه على كل المعلومات التى تمكننى من طلب نسخ مماثلة لى.

إن اتخاذى قرارًا بطلب بعض الكروت الشخصية قد أوضح لى أننى لست فقط "مُقلة فى الشراء"، وإنما أنا أيضًا شخصية قنوعة - وهى مقابل للشخصية شديدة المثالية. إن الأشخاص ذوى القناعة (نعم، القنوعين) هم أولئك الأشخاص الذين يقررون اتخاذ الخطوة الفعلية فى حالة استيفاء المعيار الذى وضعوه، وهذا لا يعنى أنهم يرضون بأى مستوى من الجودة، فقد يكون المعيار الذى يطلبونه عاليًا، ولكنهم

بمجرد أن يعثروا على الأشياء التى يبحثون عنها والتى تتسم بسمات الجودة التى يرغبونها، سواء كانوا يبحثون عن أحد الفنادق أو صلصة المكرونة أو كروت شخصية مناسبة، فإنهم يشعرون بالرضا والاكتفاء، أما الأشخاص "شديدو المثالية" فيميلون لاتخاذ القرارات المثلى. فإذا ما حدث ووجدوا، على سبيل المثال، الدراجة أو حقيبة الظهر التى تفى بمتطلباتهم، فإنهم لا يستطيعون اتخاذ القرار المناسب بشأنها حتى يقوموا بفحص كل خيار، ليتمكنوا من التوصل لأفضل خيار ممكن.

وتشير الدراسات إلى أن القنوعين هم أسعد حالًا من شديدى المثالية أو المبالغين، الذين يمضون وقتًا أطول ويبذلون جهدًا أكبر للتوصل إلى القرار المناسب، ودائمًا ما ينتابهم القلق ويتساءلون باستمرار عما إذا كانوا قد توصلوا إلى أفضل الخيارات. ومن وجهة نظرى كأحد الأشخاص المتسوقين، فإن أمى مثال جيد لما أطلق عليه "الشخصية السعيدة ذات المثالية المحدودة ". ولكن فى بعض الأحيان تكون شديدة المثالية وتهوى مسألة فحص وتحليل جميع الإمكانيات المتاحة. إن "إليزا" و"إليانور" سيحملان الزهور فى حفل زفاف أختى. وأدرك تمامًا أن أمى لن تهوى شيئًا أكثر من البحث عن كل ثوب قد يكون مناسبًا للزفاف، وستفعل ذلك من أجل المتعة فقط. ولكن الأشخاص شديدى المثالية قد يجدون عملية البحث هذه مرهقة بدرجة كبيرة، ولكنهم لا يرضون إلا بأفضل الأشياء على الإطلاق. والفرق بين النوعين المختلفين من الشخصيات قد يكمن وراء السبب فى أن بعض الأشخاص قد يجدون أن مدينة كبيرة مثل مدينة نيويورك باعثة على الإحباط. فإذا كنت من الأشخاص شديدى المثالية الذين يعيشون فى مدينة مثل نيويورك، فقد تقضى شهورًا وأنت تحاول اتخاذ قرار شراء غرفة النوم أو حتى أدوات التعليق الخشبية، أما فى مدينة مثل "كانساس"، فإن أكثر الأشخاص شديدى المثالية بإمكانهم التوصل إلى أفضل الخيارات المتاحة بصورة سريعة.

ومعظم الأشخاص عبارة عن مزيج من النوعين السابق ذكرهما. وفيما يتعلق بكل فئة، فأنا من الأشخاص القنوعين، وأنا عادة أشعر بالذنب لأننى لا أقوم بالمزيد من البحث قبل اتخاذ قراراتى. وحينما كنت أدرس فى كلية الحقوق، قامت زميلة لى بإجراء مقابلات شخصية مع ما يقرب من خمسين مؤسسة قانونية قبل أن تتخذ قرارًا بالانضمام إلى إحداها والعمل فيها فى فترة الصيف. وأذكر أننى أجريت

مقابلات فى حوالى ست مؤسسات. وآل بنا الأمر للعمل فى نفس المؤسسة القانونية. وبمجرد أن تعلمت أن أصف نفسى بأننى "قنوعة"، شعرت بالرضا عن أسلوبى فى تناول عملية اتخاذ القرار، فبدلًا من الشعور بأننى كسولة وبطيئة فى إنجاز الأشياء بدقة، فيمكننى أن أطلق على نفسى متعقلة وحذرة.

الإنفاق

إننى أميل إلى التشبث بالأشياء - والمستلزمات والأمتعة والأفكار. كما أننى أعيد استخدام شفرات الحلاقة حتى تصبح باردة، وأحتفظ بفرش الأسنان حتى يصبح لونها باهتًا تمامًا. كما أننى أميل للأشياء التى ينقصها الجمال والتى تتمثل فى مجموعة من القمصان القطنية الناعمة الملمس ذات اللون الكاكى الباهت، ولكن ليس من الجميل فى شىء أن نحتفظ بأشياء بُليت أو غطتها البقع أو استهلكت تمامًا. إننى عادة ما أجد نفسى أحتفظ بالأشياء ولا أستخدمها، مثل هذه القمصان البيضاء التى قمت بشرائها مؤخرًا. فلقد تغلبت على صعوبة خطوة الإقدام على شرائها، ثم جاء التحدى المتمثل فى ارتدائها. فحينما أخرجتها من حقيبة التسوق ووضعتها على الأرفف فى خزانة الملابس بنفس الطريقة التى طواها بها البائع والتى لم أنجح فى تعلمها - شعرت بالرغبة فى "الاحتفاظ بها" بنفس بهائها. ولكن عدم ارتداء الملابس هو نوع من الإسراف يماثل التخلص منها.

وكجزء من مشروع السعادة علىَّ أن أتوقف عن الادخار، وأثق فى استخدام الأشياء بوفرة، وذلك حتى أستغلها عن آخرها، وأتبرع ببعض الأشياء، وأتخلص من بعضها. وليس هذا فقط، فأنا أرغب فى أن أتخلص أيضًا من القلق بشأن إحراز النجاح الدائم والمكسب والخسارة. أريد أن أستغل الأشياء *وأنفق فحسب*.

لقد أعطتنى أختى منذ عدة سنوات صندوقًا من الأدوات المكتبية الرائعة بمناسبة عيد ميلادى. ولقد أعجبنى كثيرًا، ولكنى لم أستخدمه مطلقًا. وحينما كنت أرسل بعض الصور للأجداد، ترددت كثيرًا فى استخدام أدوات الكتابة الجديدة؛ لأننى كنت "أحتفظ بها"، ولكن هل هناك أفضل من ذلك الوقت لاستخدامها؟ بالطبع علىَّ أن أستخدم هذه الأدوات الآن، علىَّ أن أنفق وأستغل الأشياء.

بدأت أتجول ببصرى عبر أركان شقتى بحثًا عن السبل المثلى للإنفاق. وكانت أصعب الخيارات تتعلق بالأشياء التى تحتاج لإصلاح: مثل آلة التصوير التى لم تعد تُكبر، وآلة الطباعة التى لم تعد تطبع بشكل واضح. إننى أكره الإسراف، ولكن إصلاح مثل هذه الأشياء سيكلفنى نفس القدر من النقود التى سأنفقها فى حالة استبدالها بأدوات جديدة - واستخدامها بالحالة التى هى عليها يرهقتنى بشدة لذا قمت باستبدالها جميعًا.

وهدفى لا يقتصر فقط على التعامل مع مقتنياتى، ولكنه يمتد ليشمل أيضًا أفكارى. فعلى سبيل المثال عندما أفكر فى موضوع ذى قيمة كى أدونه، تجدنى أحدث نفسى قائلة: " إنها فكرة موضوع رائعة، فلم لا أحتفظ بها ليوم آخر" لم؟ لم التأجيل؟ علىَّ أن أكون على يقين من أنه سيكون هناك المزيد من الأفكار، وأننى سأفكر فى موضوعات جديدة فى المستقبل، وعلىَّ أن أستغل أفضل موضوعاتى وأفكارى *الآن*. إن تسجيل الأفكار المتدفقة لهو أفضل وسيلة تساعد على الخلق والإبداع؛ وذلك بدلًا من التعبير عنها وإخراجها بتقتير.

"الإنفاق" يعنى أيضًا ألا تكون كفئًا مثاليًّا بالدرجة الكافية. فقد حدث ذات يوم أن استأجرت أنا و"جامى" فيلم Junebug الرائع الذى يتناول طبيعة الحب والسعادة. ولقد رغبت فى أن أشاهد بعضًا من المشاهد المفضلة مرة أخرى بعد أن انتهينا من رؤيته، ولكنى قررت أن فى ذلك مضيعة للوقت. ثم فجأة تذكرت قرارى، الذى تضمن بذل بعض من وقتى. وعلى أية حال، فإننى أدرك تمامًا أنه فى بعض الأحيان تكون الأشياء التى أعتقد أن فيها مضيعة للوقت ذات قيمة كبيرة وتستحق الوقت الذى أنفقه فيها. لذا قمت بمشاهدة بعض اللقطات مرة أخرى.

وأهم جانب من جوانب الإنفاق هو ألا تصر على بخل المشاعر، بل يجب أن يستند الإنفاق على الحب والكرم. وهذا الأمر يتعلق بقرار شهر فبراير، "لا تنتظر الثناء أو التقدير". فقد أردت أن أتوقف عن طلب الثناء وألا أصر على انتظار المقابل، ولقد كتب أحدهم أنه "عندما يحب المرء، فعليه ألا يقوم بأى حسابات". ولكنى من أكثر الأشخاص الذين يقيمون ويحسبون كل شىء، ودائمًا ما أنتظر المقابل، وخاصة فى تعاملاتى مع "جامى".

"لقد أعطيت "إليانور" حمامًا الليلة الماضية، لذا عليك أن....".

" لقد تركتك تغفو وتأخذ قسطًا من الراحة، لذا عليك أن...".

"ينبغى أن أقوم بحجز تذاكر الطيران، لذا عليك أن.....".

توقف عن ذلك وأنفق. ينبغى أن تعطى ما فى وسعك وألا تفكر فى المقابل. وقد أشارت الممثلة "سارة برنارد" قائلة ذات مرة: "حينما لا ندخر جهدًا فى إسعاد الآخرين تكون أغنى الناس". والأكثر من هذا، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن رأى "سارة برنارد" سليم *تمامًا*: فالأشخاص الذين ينفقون أموالهم فى الأعمال الخيرية يصبحون أكثر ثراء من أولئك الذين لا يسهمون فى أعمال الخير. وبعد إجراء بعض العمليات الحسابية، انتهى أحد الباحثين إلى أن التبرع للأعمال الخيرية ليس له علاقة بزيادة الدخل فحسب، ولكنه فى حقيقة الأمر هو السبب وراء ارتفاع الدخل. وتفسير ذلك يرجع إلى تحفيز المخ الذى تتسبب فيه الأنشطة الخيرية، بالإضافة إلى أن الأشخاص المعروف عنهم الإحسان إلى الآخرين هم أكثر الأشخاص قابلية لتقلد المناصب القيادية.

وهذا الأمر ينطبق على حياتى، فالعطاء يخلق ثروة من الحب والحنان، بينما الحسابات وإحراز الأهداف والنجاحات تولد شعورًا بالاستياء.

ولكى أبقى على ذلك القرار المهم والذى كثيرًا ما يغيب عن ذهنى، قمت بالاحتفاظ بتذكار صغير. ففى إحدى زياراتى الأخيرة لجدتى قبل أن ترحل، أمسكت بزجاجة عطر طالما رأيتها لفترات طويلة على سطح خزانتها. وكانت زجاجة العطر لا تزال فى علبتها، وعندما فتحتها، رأيت أنها لا تزال ممتلئة عن آخرها. ولم أسألها بشأن الزجاجة، ولكنى على ثقة من أن هناك شخصًا ما قد منحها إياها منذ عدة سنوات وأنها "تحتفظ بها". من أجل ماذا؟ وبعد أن توفيت، حملت زجاجة العطر معى إلى المنزل، واحتفظت بها فى مكتبى لتذكرنى بأن علىَّ "أن أنفق".

لقد سجلت على مدونتى مسألة زجاجة العطر، واستجاب العديد من القراء من خلال الإفصاح عن تجاربهم مع "الإنفاق".

• • • • • • • • • • • • •

لقد ذكرتنى قصتك هذه بالمناديل القطنية الرائعة التى وجدتها فى منزل أمى بعد أن توفيت. لقد عشت فى ذلك المنزل لفترة طويلة ولم أر هذه المناديل قط. فقد كان من الواضح أنها "تحتفظ بها" من أجل ماذا، لا أدرى ولكنها لم تستعملهما قط، والآن أصبحت هذه المناديل ملكى، وإننى على ثقة من أننى سأستخدمهما فى المرة القادمة التى سأدعو فيها أحدًا على العشاء ـ

والذى أعتقد أنه سيكون مساء الغد.

إن الحياة قصيرة، فلا تدخرى أشياءك المصنوعة من الخزف أو رداء نومك الجميل أو أى شيء جميل لتستخدميه فى وقت لاحق، لأن ذلك الوقت قد لا يأتى أبدًا.

إننى لا أصدق أن هناك من يفعل ذلك أيضًا! إننى أعانى من ذلك الأمر منذ سنوات! وأدركت أنه يسهم فى شعورى بالكآبة! لقد كنت أعتقد أنه ينبغى علىَّ أن أحتفظ ببعض من أمتعتى الجديدة والجميلة (إن الأمر ينم عن التشاؤم هنا) وذلك إذا ما حدث وأتت الأيام القادمة بسوء، وللأسف وجدت أننى أدفع بابنتى لكى تسلك نفس السلوك (وذلك عندما أشير إليها بألا تستهلك كل طاقة البطاريات الموجودة فى لعبها!). لقد كنت أعتقد ذلك، أما الآن، فأنا أحاول أن أستغل كل ما لدىَّ من أشياء... لأنه لا أحد يدرى ما يحمله الغد.

لقد تعلمت ذلك الدرس المرير. فحينما كنت طفلًا، أهدانى جدى وجدتى علبة رائعة تحتوى على أدوات الرسم وذلك بمناسبة أحد الأعياد ـ لقد كانت العلبة تحتوى على أدوات رائعة بحق؛ تحتوى على الألوان والفرش والطباشير وأوراق رسم، إلى آخره، وقمت بادخار هذه العلبة حتى أتقن الرسم وأصبح على مستوى أفضل، وذلك لأننى كنت لا أريد أن أبدد هذه الأشياء الثمينة. (وكشأن أى طفل، فأنت ترى أنك ستصبح أكثر مهارة، لذا لم يكن ذلك شيئًا غير منطقى). وفى أحد الأيام، حدث وأردت أن ألقى نظرة على صندوق أدوات الرسم، ولكنى لم أجده. قالت لى أمى: " إنك لم تلمس مجموعة الأدوات هذه أبدًا، فعرفت أنها لا تستهويك، لذلك فقد أخذتها إلى أحد محلات بيع الأدوات المستعملة!"، وأصابتنى صدمة شديدة حينها. ولكنى لم أنس ذلك الموقف أبدًا. فى بعض الأحيان تصبح الأوقات "اللاحقة" "مستحيلة" ولا تأتى أبدًا.

• • • • • • • • • • • •

توقف عن فعل ذلك الشىء

فى بعض الأحيان، نجد أن الشىء الذى يُشعرك بالسعادة قد يسبب لك التعاسة أيضًا فى الوقت نفسه مثل تدخين السجائر، أو تناول قطعة كعك إضافية، أو السهر حتى الثالثة صباحًا لتشاهد فيلم *"الأب الروحى"* للمرة الخامسة - وبالطبع فإن أحد أكثر الأنشطة التى تجلب السعادة أو الضيق هى عادة التسوق. فالعديد من

الأشخاص ينتابهم نشاط ورغبة مفاجئة فى شراء الأشياء، ولكن بمجرد عودتهم إلى المنزل تنقلب السعادة التى يشعرون بها عند آلة المدفوعات إلى شعور بالذنب والندم.

بالرغم من أننى مقلة فى الشراء بوجه عام، أجدنى أتحول بين الحين والآخر إلى النقيض وأوجه نفسى نحو رغبة الشراء. وقد وصفت إحدى صديقاتى ذلك الأمر بأنه نزعة وقتية وسريعة نحو الشراء. وقد حدث ذلك التغير عندما انتقلنا إلى شقتنا الحالية. فلأول مرة، كان لى مكتبى الخاص بى، وانتابتنى رغبة عارمة فى تجهيزه وتأسيسه على أكمل وجه. فاشتريت كرسى مكتب أنيقًا، وطقمًا خشبيًّا للمكتب، وصناديق مبتكرة وغير مألوفة لأحتفظ فيها بكل أدواتى، وكل أنواع المظاريف، بجانب مجموعة أنيقة من المفكرات والأوراق اللاصقة، والأشرطة المطاطية ذات الأشكال الجميلة، وسماعة رأس لهاتفى، وبطارية إضافية لحاسوبى المحمول، وأى شىء كان يخطر بذهنى.

وانتابنى الشعور بالذنب والندم حيال كل الأدوات التى قمت بإحضارها، وكان ذلك بعد شرائى لحامل مشبك الأوراق الذى كان على هيئة طائر مغرد. وقررت حينها أن "أتوقف عن الشراء" فلقد أصبح لدىَّ كل ما أحتاج إليه، ووضعت قاعدة لنفسى: لن يكون هناك المزيد من المشتريات من أجل المكتب بعد اليوم. لقد حذفت فئة الإنفاق تمامًا - وكان من الصواب أن أقول لا لنفسى وأن أكف عن الشراء - يكفى هذا.

وعندما سجلت على المدونة تجربتى عن اعتزامى أن أتخلى عن فعل بعض الأشياء، كتب أحدهم يقول: "من الأفضل التركيز على الجانب الإيجابى، فبدلًا من أن تقولى لنفسك "لا" أو "أبدًا" أو "لا تفعلى"، حاولى التركيز على ما تريدينه وترغبينه، وكونى معتدلة. وإلا ستفقدين حماسك، وتفشلين فى تنفيذ القرار الذى اتخذته من قبل.

هذه نقطة جيدة توضع فى الاعتبار، ولكنى لا أعتقد أنها دائمًا ما تكون صحيحة، فعندما حاولت أن أكف عن فعل بعض الأشياء وأتخلى عنها، وجدت أنه من السهل أن أتخلى عنها تمامًا بدلًا من الانغماس فى شرائها باعتدال. كما أنه من الجيد فى بعض الأحيان أن تقول "إننى سأقلع عن ذلك"!، "يكفى هذا"! "ربما يحدث ذلك غدًا، ولكن ليس اليوم". يوضح خبراء السعادة أن اتخاذ قرار ما والالتزام به

هو مصدر من مصادر السعادة، وذلك لأنه يعطيك الشعور بالتحكم فى الأشياء، والكفاءة، والمسئولية. وفى أوقات الأزمات المالية بوجه خاص، فإن التحكم والسيطرة بأموالك - حتى وإن كان رمزيًّا - من شأنه أن يحسن من حالتك المزاجية؛ لأنك تتخذ الخطوات المناسبة لتتحكم بوضعك وتحاول تحسينه. وفى الوقت الذى كنت أشعر فيه بالتوتر والقلق بشأن النفقات التى ارتبطت بانتقالنا إلى شقتنا الجديدة، كان شيئًا باعثًا على الراحة أن أرفض إنفاق المزيد على مكان بعينه (وهذا لم يكن فى حقيقة الأمر منطقيًّا من الناحية الاقتصادية، وذلك لأن شراء مقعد واحد للمطبخ قد قلص من مدخراتى لشراء مشبك الأوراق، ومع هذا فقد كان شيئًا فعالًا من الناحية النفسية).

وقد سألت قراء المدونة إن كان أحدهم استطاع أن يزيد من شعوره بالسعادة من خلال استبعاد فئة من قائمة مشترياته، فذكر العديد منهم بعض الأشياء التى أقلع عنها: "شراء فطائر القرفة فى المطار - وذلك لأنها مكلفة وغير صحية"، "امتلاك سيارة"، " تذاكر اليانصيب"، "الدوريات المطبوعة. إننى أقرأ كل الصحف والمجلات على شبكة المعلومات فقط"، "إننى أقوم بعرض بعض الأشياء للبيع من أجل الحصول على أحدث الهواتف الخلوية".

عندما انتقلت إلى شقتى الحالية، وكان ذلك منذ نحو عام ونصف؛ لم أشترك فى كابلات البث التليفزيونى. وكان ذلك معناه أننى لا أشاهد قنوات البث التلفزيونى مطلقًا. ومنذ ذلك الحين كنت أشاهد التليفزيون عبر خدمة نتفليكس "Netflix" (وهى التأجير والمشاهدة عن طريق الإنترنت)، ولا يمكن أن أشاهد التليفزيون إلا من خلال هذه الوسيلة".

وكان ذلك الخيار من أجل الاقتصاد فى النفقات والذى كان له فوائده ومميزاته. وعندما لا يصبح هذا الترشيد ضروريًّا لتحقيق أهدافى المالية، سوف أقوم بتقييم الأمر مرة أخرى - ولكن لا أحد يدرى ما الذى سيحدث فى المستقبل - وحتى إن قمت بالاشتراك فى كابل البث التليفزيونى، فستكون نسبة مشاهدتى أقل عن ذى قبل.

- المياه المعبأة.

- لن يكون هناك المزيد من تناول المقرمشات المحلاة أثناء العمل.

ـ تناول الطعام خارج المنزل فى أى وقت بخلاف أيام الجمعة/السبت ونتيجة لهذا، فقدت أنا وزوجتى الكثير من الوزن واقتصدنا فى نفس الوقت.

لن أتناول المزيد من المشتريات عبر الإنترنت. لقد كان شيئًا ممتعًا فى البداية، ولكنى سرعان ما فقدت السيطرة على ذلك، وآل بى الأمر لشراء أشياء لا أحتاج إليها، وذلك لأننى كنت أرغب فقط فى التجول بين الأشياء المعروضة وأكتشف الجديد. وزادت نفقاتى بشكل كبير. وفى أحد الأيام قلت لنفسى "يكفى هذا". لقد كان ذلك بمثابة راحة كبيرة لى بالإضافة إلى إدراكى لكم الوقت الذى كنت أهدره.

وقد عبر بعض القراء عن شعورهم بالسعادة الذى تولد من خلال التوقف عن فعل بعض الأشياء التى ليس لها علاقة بالإنفاق مثل "النوم حتى الظهيرة فى عطلات نهاية الأسبوع"، تصفح موقع TMZ و"تناول الحبوب" و أخذ "حمامات الشمس".

لدىَّ قصة عن استشعارى للمزيد من السعادة نتيجة الإقلاع عن فعل أحد الأشياء.

منذ خمس سنوات، حصلت على وظيفة بإحدى الجمعيات التى تؤوى الحيوانات، وكنت لفترة طويلة أتناول لحوم الحيوانات. وكلما أمضيت وقتًا أطول فى عملى بمأوى الحيوانات، زاد عدم شعورى بالارتياح لحقيقة أننى أتناول لحوم بعض الحيوانات فى نفس الوقت الذى أقوم فيه بحماية الأخر. كان ذلك يشعل جنونى، والأهم من هذا، أننى كنت أرى قسوة فى ذلك.

وكان بعض زملائى فى العمل من آكلى النباتات فقط، وسرعان ما أصبحت مثلهم. فأصبحت لا أتناول اللحوم، أو منتجات الألبان، أو البيض، ولا أشترى الملابس المصنوعة من فراء الحيوانات أو الجلود أو الصوف. ولقد قرأت كتاب "جارى تاوبز" Good Calories, Bad Calories. لذا فأنا لست متأكدًا مما إذا كانت حميتى الغذائية تمثل أى فوائد إيجابية بالنسبة لصحتى. ولكنى أدرك تمامًا أن مسلكى هذا متفق مع مفاهيمى الأخلاقية. وأعرف أيضًا أنه مهما كان اليوم الذى أمر به، فعلى الأقل أذهب إلى فراشى وأنا على ثقة من أننى لا أسهم فى استغلال المخلوقات الرقيقة.

لقد توقفت عن تناول السكر المكرر. وكان هذا شيئًا صعبًا فى حقيقة الأمر، فأنا من مدمنى تناول الحلوى. فكنت أعتقد إننى سأفتقد أنواع الحلوى التى أعشقها مثل "السكيتلز"، و"ستاربيرستس" و"لايف سافر"، و"تويزلس" ولبان رينبلو. ولأنى توقفت عن تناول هذه المنتجات فجأة وأخبرت الآخرين بما أعتزمه لم يكن الأمر صعبًا للغاية. فلا للمفاوضات، ولا لتناول قدر بسيط من الحلوى هنا وهناك ـ فهذا مرفوض تمامًا. وإننى لا أزال أحاول الاعتياد على تناول القهوة دون لبن أو سكر. وقد كنت أتناول من ٥ ـ ٧ أقراص من سكر الحمية وتوقفت عن ذلك بعد مرور أربعة وثلاثين يومًا من اتخاذى لذلك القرار، هل الأمر يستحق كل هذا، نعم! فأنا لن أحيا مرتين.

* * * * * *

من الواضح أن اختيارات الأشخاص ستكون مختلفة، وحقيقة أننى سأكون أكثر سعادة عندما أتوقف عن شراء تجهيزات المكتب لا تعنى بالقطع أن الآخرين سيحجمون عن شراء أقلام التظليل. ولكن بالرغم من أن اتخاذ القرار بالإقلاع عن بعض الأشياء قد يبدو قاسيًا وصعبًا، فإنه قد يكون من الجيد والمريح فى نفس الوقت أن تمسك عن فعل شىء ما.

لقد كتب الشاعر الإنجليزى "صامويل باتلر" موضحًا: "إن السعادة والشقاء يكمنان فى سير الأحداث وتقدمها نحو الأفضل أو الأسوأ، فلا يهم إن كنت فى مكانة عالية أو متواضعة، فالسعادة والشقاء لا يعتمدان على ذلك، وإنما على الوجهة التى تنوى اتخاذها". وهنا يبدو مفتاح فهم العلاقة بين النقود والسعادة.

ومع هذا، ولأن الأشخاص يختلفون بشدة عن بعضهم البعض فى كيفية تفاعلهم واستجابتهم للنقود والأشياء التى يقومون بشرائها، فمن المستحيل عمليًّا تعميم الحقائق. ولنأخذ الخلاط الخاص بى مثالاً، فعندما قمت بتغيير الخلاط الذى يقوم بتسريب السوائل، أنفقت مبلغًا كبيرًا، واشتريت خلاطًا غالى الثمن، وذا متانة عالية، وبالنسبة لى، ولأننى أقوم بصنع العصائر كل يوم، فهذا الخلاط الجديد كان مصدرًا للمتعة اليومية. لكن بالنسبة للشخص الذى لا يطهو مطلقًا، فهذا الخلاط الرائع سيكون بمثابة نوع من الإسراف الشديد ولن يعيره أى اهتمام بعد شرائه إياه. ولن يكون مصدرًا لسعادته. إذا ما كانت النقود ستساعد على زيادة الشعور

بالسعادة، فينبغى أن تستغله فى دعم جوانب الحياة التى تعمل فى حد ذاتها على جلب السعادة *لك*.

النقود، إنها خادم جيد، ولكنها فى الوقت نفسه سيد سيئ.

لقد حدث خلال هذا الشهر، بينما كنت أحاول فهم جوانب الغموض التى تحيط بالنقود وفك طلاسمها، انتابتنى نوبة يأس بشأن مشروع السعادة.

لقد كان صباحًا سيئًا فى يوم من أيام السبت. وكنا جميعًا فى حالة مزاجية سيئة، وقد تركنى "جامى" نائمة حتى ساعة متأخرة من الصباح، وهو شىء جيد، ولكن كل شىء مضى إلى الأسوأ منذ اللحظة التى غادرت فيها غرفة النوم. فبعد أن أحتسيت قدح القهوة، سألنى "جامى" إن كان بإمكانه الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وكان جوابى بالإيجاب - ولكنى كنت أشعر باستياء شديد فى داخلى من ذلك المطلب. عند مغادرته المنزل، كانت كل من "إليزا" و "إليانور" تلهوان معًا فى هدوء، ثم بدأت كل منهما فى وكز الأخرى وإثارة غيظها، وتبع ذلك حالة من الصراخ وكانت أسوأ اللحظات.

عندما انتابت "إليانور" نوبة غضب شديدة، استلقت على الأرض، وأخذت تركل بقدمها فى الهواء، وتهوى بقبضتها على الأرض، وتصرخ بشدة. لم؟ "إن "إليزا" تثير غيظى وتنظر إلىَّ!"، فردت "إليزا"، وهى تنتحب: "أنا لم أخطئ، إننى أكره صراخها"!

بدأت كل قرارات مشروع السعادة تدور وتلمع فى ذهنى، ولكنى لم أرغب فى "أن أغنى فى الصباح" أو "أقتطع الوقت لبعض الألعاب الساذجة"، أو "أبرهن على حبى"، بل إننى أريد أحدًا يعاوننى على أن أكون فى حالة أفضل. إننى أبذل ما فى وسعى لكى ألتزم بقراراتى، ولكن هل نجحت فى ذلك الموقف؟ لا. لم يتغير شيء بداخلى. ولكن إن تخليت عن الالتزام بقراراتى، ما هى إذن الخيارات المتاحة أمامى؟ أن أجلس على الأرض وأبدأ فى الصراخ، أو أن أسير مبتعدة عن البنات، وأستلقى فى فراشى، وأقرأ كتابًا؟!

ولكن هل سأكون أسعد حالًا إن فعلت ذلك؟ كلا. ومرت الدقائق، ولم يقو أحدنا على الحراك، وكنت أشعر بغضب عارم نحو "جامى" لذهابه لصالة الألعاب الرياضية. واستمرت "إليانور" فى البكاء، وكذلك "إليزا"، ووقفت أنا على عتبة الباب لا أدرى ماذا أفعل.

وصرخت فيهما قائلة: "هذا سخف، كُفا عن البكاء، أنتما تبكيان بدون سبب!"، فأخذت "إليانور" تبكى بصوت أعلى، وكذلك "إليزا"، وحاولت جاهدة أن أمنع نفسى من صفعهما.

وراحت "إليزا" تنتحب قائلة: "لا تصرخى فى وجهى! أنا لم أخطئ!"، فدارت "إليانور" بجسدها على الأرض وبدأت فى ركل الجدران بقدميها.

كان علىَّ أن أفعل شيئًا. واستلزم الأمر كل الشجاعة وقوة التحمل التى أمتلكها لكى أقول: "إن البكاء يجعل المرء يشعر بالعطش. لذا سأحضر لكل منكما كوبًا من الماء". (فكلتا الفتاتين تحب المياه).

ذهبت إلى المطبخ، وفتحت عبوة من الكوكا ذات السعرات المنخفضة، ثم صببت كوبين من المياه. أخذت نفسًا عميقًا وحاولت جاهدة أن أبدو مرحة وأنا أقول: "من الذى يشعر بالعطش؟ هل يريد أحد بعضًا من اللوز". وكنت أطوى أصابعى.

هرعت كل من "إليزا" و "إليانور" نحو المطبخ، وكلاهما تشهق بطريقة مسرحية. وأخذت كل منهما رشفة من المياه وقليلًا من اللوز. ثم جلستا وارتشفتا المزيد من المياه وتناولتا المزيد من اللوز. وفجأة تحسنت الحالة المزاجية بعض الشىء.

فقلت لـ"إليزا": "آه، هل تناولت قدرًا كافيًا من طعام الإفطار؟".

فردت قائلة: "لا، لقد استيقظنا وقمنا على الفور باللعب بمجموعة الأحصنة الصغيرة".

فقلت: "إذن، انتبهى لنفسك ولا تتركان نفسيكما بدون طعام لفترة طويلة وتشعران بجوع شديد". ثم شرعت فى الضحك بصورة هيستيرية، وأخذت الفتاتان تحدقان بى وهما تمضغان اللوز.

ومرت اللحظات السيئة، ولكن لم يمر باقى اليوم بشكل أفضل، فاستمرت "إليزا" و "إليانور" فى الشجار لأسباب تافهة، وظللت أنا و"جامى" فى تشاحن طوال اليوم. فالجميع كانوا يضغطون على أعصابى.

وفى فترة ما بعد الظهيرة، وبينما أحاول أن أحث الفتاتين لجمع أقلام التلوين المتناثرة عبر أرضية المطبخ، لاحظت فجأة أن "جامى" قد اختفى. فأخذت أنادى عدة مرات: "جامى"، ثم ذهبت لأبحث عنه. وانتابنى غضب شديد عندما وجدته مستغرقًا فى النوم وهو مستلق على ظهره فى الفراش. وبدأت أفكارى عن إحراز النجاح والحصول على المقابل تتردد فى ذهنى: "علىَّ أن أذهب للفراش متأخرة، أما

هو فذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، فلِمَ يغفو الآن أيضًا؟ ما الذى سأحصل عليه فى المقابل؟" فإذا بصوت ضميرى يهمس: "تذكرى، لا تقومى بأى حسابات"، ولكنى تجاهلت ذلك الصوت.

إن مشروع السعادة يجعلنى فى حالة أسوأ، وليست أفضل. إننى على دراية بكل الأخطاء التى أرتكبها، والخطوات التى من المفترض أن أتخذها - ولكنى لا أستطيع، ولن أفعل. ولتذهب القرارات للجحيم، لماذا أشغل بالى بهذه القرارات؟ إن العديد منها موجهة لجعل الأشخاص الآخرين أكثر سعادة، ولا أحد يقدر جهودى، بل ولا يلاحظها أحد. كنت أشعر بغضب عارم نحو "جامى". هل اهتم بسؤالى عن البحث الذى أقوم به؟ هل أظهر امتنانه بشأن خزانة ملابسه النظيفة، والرسائل الإلكترونية الرقيقة التى أبعثها له، وأننى لم أعد أزعجه كثيرًا؟ لا.

إننى أسمع صوت الفتاتين فى الحجرة المجاورة: " إنها ملكى"، " لا، إنها ملكى أنا"، "لقد كنت أنا التى ألعب بها!"، "لا تدفعينى!"، "إنك تؤلمين ذراعى!" وهكذا.

وانفجرت قائلة :" استيقظ ! هل ستكتفى بسماع ذلك فقط؟ هل تستمتع بكل ذلك الشجار والضرب!".

تقلب "جامى" وأخذ يحك عينيه، ورمقنى بنظرة مغزاها: "إننى أنتظر أن تتحكمى بأعصابك".

فزجرته قائلة: "لا تكتف باستلقائك هكذا، إنها مشكلتك *أنت* أيضًا".

"ما الخطب؟".

"هل تسمع "إليزا" و "إليانور"، إنهما على هذا المنوال طوال اليوم، عليك أن تنهى ذلك!".

"آسف لعدم معاونتى، ولكنى لا أدرى بالضبط ما علىَّ فعله".

"إذن فأنت تنتظر أن أتعامل *أنا* مع الأمر".

فقال وهو يبتسم:" بالطبع" ، ثم مد ذراعيه نحوى". إننى أدرى منذ بحث فبراير أن ذلك كان محاولة إصلاح الأمور".

"هل ستعوضنى عن هذا؟". واستلقيت بجواره على الفراش.

فقال : "نعم، واشتد صراخ الفتاتين، ثم هدأ فجأة بشكل غريب. "آه، إنها أصوات السعادة فى المنزل " وشرع كلانا فى الضحك.

فسأل:" هل نحن منسجمان، وحتى إن كنت ذلك الزوج المزعج المتهرب من أداء

واجباته؟".

فقلت:" أعتقد أننا كذلك" ثم أرحت رأسى على صدره.

"سأقول لك شيئًا، هيا بنا نذهب إلى المتنزه. فنحن بحاجة للخروج". ثم نهض وصاح: " وأنتما، ارتديا ملابسكما، سنذهب إلى المتنزه".

وقوبل ذلك الإعلان بصيحات اعتراض :" إننى لا أريد أن أرتدى حذائى!"، "لا أرغب فى الذهاب إلى المتنزه".

"بل ستذهبان، وسأساعدكما فى ارتداء ملابسكما".

لقد كان يومًا من الأيام السيئة، وسيكون هناك أيام أخرى تشبه ذلك اليوم. إن مشروع السعادة ليس بمثابة التعويذة السحرية. ولكنى عزمت على اتخاذ قرار فى هذه الليلة وهو "الذهاب إلى الفراش مبكرًا"، وفى الصباح كانت الأمور أفضل حالًا. وبالرغم من أن الأمر استغرق عدة أيام قبل أن تتحسن حالتى المزاجية تمامًا، ولكن على الأقل أصبحت مستعدة لاتخاذ بعض القرارات من جديد.

أغسطس

فكر فى النعيم الأبدى

الخلود

- **اقرأ بعض القصص عن الأحداث المأساوية.**
- **احتفظ بمذكرة للتعبير عن الامتنان.**
- **اتخذ لك قدوة.**

لقد أصبحت مقتنعة تمام الاقتناع بأن النقود يمكن أن تساعد فى شراء السعادة. ولكن لا يزال هناك شيء لا يروق لى بشأن التفكير فى النقود كثيرًا، فذلك يجعلنى أشعر بأننى قد أكون طماعة ومحدودة الأفق. وبنهاية يوليو، شعرت بالراحة لتحولى من التفكير فى مسألة النقود الدنيوية إلى تأمل العالم الروحى.

ووجدت أن شهر أغسطس من أفضل الأوقات للتركيز على الأمور الروحية، وذلك لأننا سنحصل على إجازتنا العائلية، وهكذا فسوف يساعدنى كسر نمط الحياة الروتينية بشكل أكبر على رؤية القيم السامية التى ترتكز عليها حياتنا اليومية. ولكن علىَّ أن أحدد أولاً ما الذى أرغب فى تحقيقه من خلال

التأمل.

لم تكن نشأتى دينية بدرجة كبيرة. فعندما كنت طفلة، كنا نحتفل بالأعياد الدينية مع جدى وجدتى فى نيبراسكا، وذلك من خلال شراء المزيد من أدوات الزينة وذلك أقصى ما كنا نفعله، ثم تزوجت "جامى" ولم يكن هو الآخر على قدر كبير من الالتزام الدينى، وكنا نحتفل بقضاء الأعياد مع والديه ووالدىَّ، ولم نكن نذهب لدور العبادة بشكل منتظم.

ومع ذلك، كنت فى تشوق دائم لتعلم الكثير من أمور الدين، وتجارب الأشخاص الأتقياء. وشرعت فى تأمل القيم الروحية، ورأيت أن الحالات الروحية والدينية، مثل السمو وخشية الله والامتنان واليقظة والتعقل، وتأمل الموت - جميعها أشياء مهمة من أجل استشعار السعادة.

وعندما ذكرت لـ "جامى" أن نقطة تركيزى "بالنسبة لشهر أغسطس ستنصب على الخلود" سألنى متشككًا:" أرجو ألا تبتعدى عن مبحثك الأساسى".

بدا سؤاله غامضًا بعض الشىء.

فقلت له: "ماذا تعنى؟".

فقال :" إن تأمل الخلود قد يحتاج لمزيد من الوقت والجهد، وأرجو ألا يؤثر ذلك على التزاماتكِ العائلية".

فقلت له مؤكدة: "لن يحدث هذا".

ولكن كان علىَّ أن أبحث عن وسيلة لتوجيه ذهنى نحو المعانى السامية والخالدة، بعيدًا عن الأمور السطحية والزائلة. إننى أريد أن أزرع بداخلى نفسًا شاكرة وراضية وأرغب فى أن أكون ممتنة ومقدرة لنِعم الحاضر ولحياتى العادية. وأريد أن أوثر سعادة الآخرين على سعادتى. فعادة ما تَغيب هذه القيم الروحية الدائمة فى خضم الحياة اليومية والاهتمامات الذاتية.

ولكن هل يؤدى التفكير فى الأمور الروحية إلى إشعارك بسعادة أكبر؟ طبقًا لبعض الأبحاث التى أجريت، تجد أن القيم الروحية تؤدى إلى ذلك. فقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين هم على درجة عالية من التدين هم - نسبيًّا - أكثر سعادة من الآخرين، فهم يتمتعون بصحة أفضل من الناحية النفسية والبدنية، ويتعاملون مع الضغوط العصبية بصورة أفضل، وينجحون فى حياتهم الزوجية بدرجة أكبر، ويعيشون لفترة أطول.

اقرأ بعض القصص عن الأحداث المأساوية

فى عام ٥٢٤ بعد الميلاد، كتب الفيلسوف بوثيوس، بينما كان فى السجن ينتظر تنفيذ حكم الإعدام: "تأمل نعيم الآخرة السرمدى، حتى تتوقف عن الإعجاب بالتوافه والأمور التى لا قيمة لها". إن صعوبات الحصول على السكينة والصفاء النفسى الذى أريده تتضاءل بالطبع إذا ما قورنت بمحنة حكم الإعدام، ولكنى أردت أن أولد بداخلى نفس الشعور بالتأمل حتى لا أشغل نفسى بالتوافه أو العقبات الصغيرة. إننى أرغب فى أن أزرع بداخلى الشعور بالقوة حتى أصمد عند مواجهة ما هو أسوأ. ولتحقيق ذلك، فإن أعظم الآراء الفلسفية والدينية تحثنا على التفكير فى الموت. ويقول بعض الحكماء: " يأتى الموت على قمة الأمور التأملية ".

ولكنى لم أكن أدرى كيف أقوم بالتفكير فى حقيقة الموت.

لقد كان بعض الرهبان فى العصور الوسطى يضعون فى صوامعهم بعض الصور للهياكل العظمية، وذلك كتذكرة دائمة بالموت. كما كان بعض فنانى القرن السادس عشر يعبرون فى رسوماتهم عن زوال الحياة "*Vanitas*" برسم صور للحياة الساكنة الزائلة تشتمل على رموز تعبر عن قصر الحياة، وحتمية الموت، مثل الشموع الذائبة، والساعات الزجاجية، والفاكهة المتعفنة، والفقاعات. ما الذى يمكننى عمله لكى أتوصل لتلك الدرجة السامية من الوعى والإدراك والتى تجلبها كل من حقيقة الموت والشدائد - وذلك دون أن يكون علىَّ أن أحضر هيكلًا عظميًّا وأضعه أمامى على المنضدة؟

وتوصلت إلى شىء يناسبنى: سأقرأ مذكرات الأشخاص الذين يواجهون الموت.

ذهبت إلى المكتبة، وتصفحت مجموعة ضخمة من الكتب. وبدأت بجمع بعض الكتب التى تحتوى على روايات لأشخاص يعانون من أمراض خطيرة ويواجهون الموت. ثم وسعت نطاق بحثى ليشمل أى نوع من المصائب: الطلاق، الشلل، الإدمان، وما إلى ذلك. وكنت آمل فى أن أستفيد من المعلومات التى اكتسبها أولئك الأفراد من خلال التعرض لأقصى درجات الألم، وذلك دون المرور بنفس المحن، هناك العديد من دروب الحكمة التى لا أتمنى خوضها إلا من خلال تجربة خاصة بى.

أغسطس هو شهر الإجازات والطقس الرائع المشرق، ولأنه يناقض تمامًا الموضوعات الكئيبة لهذه الكتب، فهو أفضل توقيت لقراءتها. والطمأنينة التى أستشعرها بوجود

عائلتى بجوارى هوَّنت كثيرًا من قراءة مثل هذه الأحداث التعيسة.

وبينما كنا نستعد لرحلتنا للذهاب إلى الشاطئ، تأمل "جامى" بعض الكتب التى وضعتها فى حقيبة الرحلات الجلدية القديمة.

فقال فى شك وهو يتصفح الأغلفة الخارجية للكتب: "هل هذه هى حقًا نوعية الكتب التى تريدين قراءتها ونحن بالخارج؟ تجربة "ستان ماك" مع السرطان، قصة "أوكيلى" مع ورم المخ الخبيث، "مارثا بك" وطفلها المصاب بمتلازمة دوان.

"إننى أعلم أن قراءة مثل هذه الكتب قد تبعث على الاكتئاب ولكنها ليست كذلك. أعلم أنها تحتوى على قصص حزينة ولكنها أيضًا - أكره أن أطلق عليها - باعثة على السعادة فى نفس الوقت، ولكنها كذلك بالفعل".

فهز كتفيه قائلًا: "حسنًا، أيًّا كان رأيك فيها، فأنا سأصطحب معى فيلم *Bright Shining Lie* و *Middlemarch*

وفى نهاية الرحلة، كنت قد انتهيت من قراءة جميع الكتب التى اصطحبتها. إننى لا أتفق مع عبارة " تولستوى" التى تقول: "إن كل العائلات السعيدة متماثلة فى مشاعرها". ولكن قد يكون صحيحًا أن "كل عائلة تعيسة تمر بلحظات تعاسة مختلفة". فبالرغم من أن كل هذه المذكرات تصف حالات مماثلة - وهى مواجهة أمر يهدد البقاء - فإن كلًا منها تروى قصة متفردة من المعاناة.

ونتيجة لقراءة هذه الروايات، تولد بداخلى شعور كبير بالتقدير والامتنان للحياة التى أحياها. فحياتى تسير على وتيرة واحدة ولا يوجد ما يهددها، ولكن - وكما يذكرنى هؤلاء الكتاب - يمكن أن تؤدى مكالمة هاتفية واحدة إلى تدمير حياتى وقلبها رأسًا على عقب. فكل من هذه المذكرات عبرت عن لحظة بعينها اكتشف خلالها جميع الأفراد أن أسلوب حياتهم المعتاد قد انتهى للأبد. فقد كتبت: الممثلة الأمريكية "جيلدا رادنر" فى ٢١ أكتوبر عام ١٩٨٦" تم تشخيص حالتى على أنها إصابة بسرطان المبايض"، حيث تلقت مكالمة فى الساعة السابعة مساءً، وعلمت أن الورم خبيث ولا تجدى معه الجراحة". ويسترجع "كورنيليوس رايان" يوم ٢٣ يوليو ١٩٧١ فيقول: " فى ذلك الصباح العليل حدثت نفسى بأنه علىَّ أن أعترف بحقيقة مواجهتى للموت.... فقد غير التشخيص كل شيء حولى".

ولقد منحتنى قراءة هذه الكتب أيضًا تقديرًا مختلفًا وجديدًا لجسدى المطيع وإننى أحمد الله على ذلك - وذلك لقدرتى على تناول الطعام والشراب ببساطة

ويسر، أو حتى التخلص من فضلات الجسم بطريقة طبيعية. وقد جعلتنى أيام الإجازة أخرج عن أسلوبى المعتاد فى تناول الطعام، ووجدت نفسى منغمسة فى تناول رقائق البطاطس، ومخفوق اللبن، وشطائر الجبنة وبعض الأطعمة الأخرى التى لا أتناولها فى المعتاد. وفى صباح أحد الأيام شعرت بالاكتئاب لأننى قد اكتسبت زيادة فى وزنى. ولكنى بعدما انتهيت من قراءة قصة أحد الناجين من سرطان البروستاتا، شعرت بالارتياح والرضا عن ظهرى. فبدلاً من شعورى الدائم بعدم الرضا عن وزنى، ينبغى علىَّ أن أسعد بتمتعى بالحيوية، والصحة، وغياب شعورى بالألم والخوف.

وهناك نقطة مشتركة بين الدين والفلسفة وكذلك فى القصص المأساوية، ألا وهى تذكيرنا الدائم بأن نحيا فى رضا فى الوقت الحاضر ونستمتع بكل دقيقة خلاله. فعادة لا نقدر الأشياء التى نمتلكها حق قدرها إلا بعد وقوع بعض المصائب أو الفواجع التى تهدد نظام حياتنا. ويقول ويليام إدوارد هارتبول ليكى: "هناك لحظات معينة تمر فى حياة معظمنا نتمنى خلالها أن لو كان بمقدورنا استرجاع الأمس مقابل أى شيء، ولكن ذلك الأمس قد مر علينا بالفعل دون أن نُكن له أى تقدير أو نستمتع به.

ولأننى قد أصبحت على دراية أكبر بقيمة حياتى، انتابتنى رغبة عارمة فى تأمل اللحظات التى تمر دون أن نلاحظها. لم أعتد التفكير كثيرًا فى الماضى، ولكن أطفالى جعلونى أكثر تأملًا وتفكيرًا فى الوقت الذى يمضى، فاليوم أدفع طفلتى "إليانور" فى عربتها، وسيأتى اليوم الذى تدفعنى هى خلاله فى مقعد متحرك. هل سأتذكر حينها حياتى التى أحياها الآن؟ إننى لا أستطيع أن أنسى أحد السطور التى كتبها الشاعر "هورس": "إن السنين لا تمر دون أن تسرق منا شيئًا تلو الآخر".

قررت أن أشرع فى كتابة يوميات تتضمن جملة واحدة. إننى أدرك أننى لا أستطيع كتابة النثر الغنائى لمدة خمس وأربعين دقيقة كل صباح فى مذكرة جميلة وأنيقة (إن خط يدى ردىء للغاية لدرجة أننى لا أستطيع قراءته بعد ذلك إن أردت)، ولكنى أستطيع كتابة جملة واحدة أو اثنتين على الحاسب كل ليلة.

وأصبحت هذه المذكرات مكانًا لتسجيل اللحظات التى تمر سريعًا والتى تجعل للحياة معنى ومذاقًا جميلًا، ولكنها تتلاشى بسهولة من ذاكرتنا. ولقد ساعدتنى هذه المذكرات على إطالة تأثير تجارب السعادة التى مررت بها؛ وذلك من خلال منحى الفرصة لملاحظة المرحلة الثالثة والرابعة من مراحل السعادة الأربع عن طريق التعبير عن مشاعرى واسترجاعها وحتى بعد أن انقضى ذلك الصيف. كانت لدىَّ

وسيلة لأتذكر اللحظات الجميلة التى تسقط سريعًا من الذاكرة، مثل الليلة التى قام فيها "جامى" بإعداد نوع جديد من الكعك، أو المرة الأولى التى تذهب فيها "إليزا" بمفردها لمتجر البقالة. ولا أستطيع أن أتخيل أننى سأنسى يومًا ما تلك اللحظة التى أشارت فيها "إليانور" إلى صحن المكرونة الذى تتناوله وقالت بأدب جم: " ماما، مثلث، من فضلك"، وهى تعنى "سامبوسك"، ولكنى حتما سأنسى.

وفى آخر يوم لنا على الشاطئ، وعندما حزمنا أمتعتنا استعدادًا للمغادرة، كنت أجلس أنا و"جامى" نقرأ الصحف، حيث كنا ننتظر وصول العبارة التى ستقلنا، وأخذت "اليانور" تلهو، وهى تتسلق الدرج الصغير الذى يتكون من ثلاث درجات، لذا ذهبت لأساعدها على الصعود والهبوط عدة مرات. ثم فكرت فى أن أقرأ جزءًا من الجريدة وأنا أقف بجوارها بينما تمارس لعبها، وفجأة أدركت أن هذا ما كنت أبحث عنه وأفكر فيه:

فها هو الوقت الثمين الذى سيمضى سريعًا، وهو لحظات وجودى مع "إليانور" وهى لا تزال طفلة صغيرة، فاتنة ورائعة، ومثابرة وهى تصعد وتهبط تلك الدرجات الخشبية. وكانت الشمس ساطعة، والأزهار متفتحة ويانعة، وكانت تبدو ساحرة فى ثوبها الوردى، لماذا أريد أن أحرم نفسى من الاستمتاع بهذه اللحظة بقراءتى للجريدة؟ لقد كبرت كثيرًا ولن نحظى برضيع مرة أخرى.

لقد دار هذا الخاطر بذهنى من قبل - ولكنى فجأة أيقنت أن هذه هى الحقيقة الساطعة الثالثة: *فالأيام طويلة، ولكن السنوات قصيرة* وتمضى سريعًا. قد يبدو الأمر بمثابة قراءة للطالع، ولكنه حقيقى، إننى أرغب فى أن أستشعر قيمة الوقت الحاضر؛ الفصول، هذا الوقت الحالى الذى يمر من حياتى. لقد مرت أوقات لهوى مع "إليزا" سريعًا - عندما بدأت تزحف ثم تمشى، ولهونا بالكتب التى تنمى حاسة اللمس لديها، أو ممارستنا لألعاب التخيل والتظاهر. وسيأتى اليوم - وهذا اليوم ليس ببعيد - الذى أتذكر فيه طفولة "إليانور" وأشتاق إليها. إن لحظات الحنين للماضى هى لحظات فريدة، ومنذ اكتشافى هذه الحقائق ازداد وعيى وتعمق بحتمية الفقد والموت، وهى شىء لم يتلاش من ذهنى.

لقد سجلت هذه اللحظة فى مذكراتى التى تتضمن جملة واحدة أدونها فى كل حدث، والآن أستطيع الاحتفاظ بها إلى الأبد والرجوع إليها كلما اشتقت إليها: "لقد حزمنا أمتعتنا جميعًا للعودة إلى المنزل - وكنا بانتظار العبارة - لقد كانت "إليانور"

مستمتعة بصعود الدرج المتواجد على الشاطئ مثل استمتاعها بأى شيء فعلناه فى هذا الصيف: كانت تكرر الصعود والهبوط على الدرج. كانت فاتنة، تخطف القلوب بقبعتها البيضاء التى أحضرها لها "جامى"، وكانت تمسك بفرشاة أسنانها المفضلة بالطبع، ولكن تغير كل شيء، ومضى كل شيء (إننى أقوم ببعض الخداع فى كثير من الأحيان وأسجل أكثر من جملة).

وعندما عرضت فكرة اليوميات ذات الجملة الواحدة على مدونتى، دهشت لاستجابات القراء الذين تحمسوا لها بشدة، فمن الواضح أن كثيرًا من الأشخاص يعانون مثلى من رغبة الاحتفاظ باليوميات وهى إحدى الرغبات المكبوتة، فهم يرون مثلى أن " تسجيل اليوميات " شىء جميل وجذاب ولكنه يثير الرعب فى الوقت نفسه. ففكرة الاحتفاظ بيوميات قصيرة - الاستمتاع بالشعور بالرضا النابع من الاحتفاظ بالخبرات والأفكار دون الشعور بثقل كتابة أسطر طويلة - قد تلمس أوتارًا حساسة بداخلنا وتثير فى داخلنا مشاعر الشجن بدرجة كبيرة.

هناك العديد من الأشخاص الذين يشركون الآخرين فى الاطلاع على اليوميات ذات الجملة الواحدة. لقد كان هناك أحد القراء الذى يسجل يومياته، ويعتزم أن يعطيها لأطفاله الثلاثة فيما بعد. فقد كان يسافر كثيرًا فى رحلات عمل، لذلك كان يحتفظ بمفكرة صغيرة فى حقيبته، وفى كل مرة يصعد فيها إلى الطائرة - عندما يكون كل الركاب على متن الطائرة - يقوم بملء بعض الصفحات بالأحداث العائلية التى وقعت مؤخرًا. وفى اعتقادى أن ذلك حل رائع؛ لأنه يحول الوقت المهدر (الوجود على متن الطائرة) لفترة ممتعة، وخلاقة ومثمرة فى نفس الوقت. وهناك قارئة أخرى كتبت تقول، إنه بعد مشاهدة أحد اللقاءات مع الكاتبة إليزابيث جيلبرت فى برنامج أوبرا وينفرى، تأثرت به كثيرًا ودفعها ذلك لأن تقلد جيلبرت فى الاحتفاظ باليوميات السعيدة التى تدون فيها أسعد اللحظات التى تمر بها كل يوم، وهناك قارئ آخر، وهو مقاول، يقوم بتسجيل يوميات عمل، حيث يدون بها أى أحداث مهمة أو مشكلات أو اكتشافات جديدة تتعلق بمجال عمله. وقال إنها بمثابة مرجع قيم، لأنه حينما يرغب فى استرجاع كيفية تصرفه فى أى موقف مر به، تساعده يومياته فى استعادة ذلك الموقف وتنشيط ذاكرته ويعبر عما تعلمه قائلًا: "إننى أعمل بمفردى، ولولا هذه اليوميات، لكنت قد ارتكبت نفس الأخطاء الحمقاء مرارًا وتكرارًا. وتمنحنى هذه اليوميات إحساسًا بالتقدم فى عملى، وذلك لأنها توضح لى المدى الذى توصلت إليه

فى عملى منذ أن بدأت تأسيس شركتى".

وقد دفعتنى المذكرات الخاصة بالأحداث "المأساوية" بجانب الاحتفاظ باليوميات ذات الجملة الواحدة إلى القيام بشيء آخر لا يبعث على السرور. لقد أدركت أننى و"جامى" بحاجة لإعادة ترتيب بعض أمور حياتنا. فجميع القصص والسير الذاتية تؤكد صعوبة وبشاعة التعامل مع العمليات والحقائق الجافة فى أوقات الحزن والصدمة، فقلت لـ "جامى": "هل تعلم أننا بحاجة لتجديد وصيتنا؟!".

فقال: "حسنًا، لنفعل ذلك".

"لقد ظللنا لسنوات نقول إنه ينبغى علينا ذلك، ونحن بحاجة لاتخاذ هذه الخطوة بالفعل ".

"حسنًا".

"إننا لن نشعر برغبة حقيقية للقيام بذلك، لذا علينا أن نتخذ قرارًا حاسمًا للإقدام على هذه الخطوة".

فقال: "معك حق، وأنا أتفق معك تمامًا فى ذلك، فعلينا أن نحدد موعدًا لذلك".

وقد كان حقًّا شيئًا يثير الرهبة. فليس هناك ما يماثل هذه الكلمات "آخر وصية يكتبها المرء"، والمكتوبة بأسلوب المحامين المعهود وخط Covrier Font القديم المدون بالآلة الكاتبة، لتكون أكبر عظة وتذكرة. وبالرغم من أن الأمر لا يبدو من الرومانسية فى شيء، فإننى لن أشعر بمثل هذا القدر من الحب نحو "جامى" كما فعلت فى مكتب المحامى. لقد كنت أشعر بالرضا والامتنان لحقيقة إنه مازال حيًا يرزق ويتمتع بصحة جيدة وأن الوصايا بمثابة مستندات عادية ولن تهم فى شيء.

وباقتراب عيد زواجنا فى ٤ سبتمبر، خطر فى ذهنى (وهو خاطر كئيب بعض الشيء) بأن أستخدم عيد زواجنا كتذكرة سنوية لمراجعة أحوالنا العائلية، وهل تم تجديد الوصايا؟ هل بإمكان كلينا الاطلاع على المعلومات المالية التى يعرفها الآخر ويتعامل معها؟ إننى أعرف مسبقًا أن "جامى" ليس لديه أدنى فكرة عن المكان الذى أحتفظ به بكل ما يتعلق بالضرائب أو وثائق التأمين أو شهادات ميلاد البنات. ينبغى علىَّ أن أخبره بكل ذلك. إن تكرار هذه المراجعة سنويًّا استعدادًا لليوم المحتوم من شأنه ألا يجعل الأمر يبدو كئيبًا - ولكن سيبدو كأنه تعبير عن تحمل المسئولية العائلية.

وعلى نفس النحو، كنت أستلقى فى فراشى ذات ليلة وأنا أقرأ بعدما استسلم "جامى" للنوم، فانتهيت من كتاب "جوان ديدون" *The Yeas of magical Thinking* وهو يتناول السنة الأولى من حياتها بعد وفاة زوجها. وعندما أغلقت الكتاب، اعترتنى مشاعر الرضا والامتنان لحقيقة أن "جامى" - وهو يتنفس بانتظام بجوارى - لا يزال بخير حتى الآن. لماذا أشعر بالتوتر والاستياء عندما ينتظر منى أن أبدل حفاضة إليانور؟ لماذا أشكو دائمًا من عدم رده على رسائلى الإلكترونية. فلأدع الأمور تمر بسلام.

إننى أشعر ببعض الذنب حيال رد فعلى لهذه المذكرات المأساوية، وهل من الخطأ الشعور ببعض الاطمئنان من خلال قراءة قصص الآخرين. وإذا ما نظرنا إلى الأمر من منظور واحد، فقد يبدو فى مقارنة أحوال هؤلاء الأشخاص مع حالى وكأن هناك بعض الاستمتاع بآلام الآخرين. ولكن الشعور بالراحة النفسية التى تولدت من إدراكى حظى الجيد (حتى هذه اللحظة)، هو شىء كان يهدف إلى تحقيقه معظم هؤلاء الكُتاب. ومرة بعد مرة، يقوم هؤلاء الكتاب بترسيخ أهمية الصحة الوافرة والتقدير والامتنان بالحياة العادية (وهناك بعض الموضوعات الأخرى: واظب على مواعيد طبيبك، لا تتجاهل التغيرات الكبيرة التى تطرأ على جسمك، تأكد من أن لديك تأمينًا صحيًا).

ومع هذا، فإنه ليس فى اعتقادى أن هذه المذكرات كانت لتشعرنى بالرضا أو السعادة إذا ما مررت بأزمة صحية خطيرة، فما كنت *لأحتمل* قراءتها، و"جامى" لن يحتمل أبدًا قراءة مثل هذه النوعية من الكتب. فلقد مر ببعض التجارب السيئة فى المستشفيات بدرجة منعته من زيارتها بما يكفى الأمر الذى يجعله لا يطيق مثل هذه الموضعات.

احتفظ بمذكرات للتعبير عن الامتنان

إن قراءة المذكرات المأساوية جعلتنى أشعر بمزيد من الرضا والامتنان لأننى لم أمر بأى شدائد أو كوارث فى حياتى. وأظهرت الدراسات أننا بسبب قيامنا بتقييم أحوالنا مقارنة بحياة الآخرين، فإن سعادتنا تتأثر بما إذا كنا نقارن أنفسنا بمن هم أسوأ أو أفضل. وفى إحدى الدراسات تغير إحساس الأفراد بالرضا عن حياتهم

بشكل كامل، وذلك بناء على استكمالهم لجمل تبدأ بـ "إننى سعيد لأننى لم...." أو جملة "ليتنى كنت......". وبعد أحداث الحادى عشر من سبتمبر ٢٠٠١، فإن أكثر المشاعر التى مر بها الأفراد - وذلك بعد مشاعر الرأفة والتعاطف مع الضحايا - كانت الرضا والامتنان.

إن الامتنان شىء ضرورى للشعور بالسعادة. وأظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعبرون عن امتنانهم بشكل دائم هم الأكثر سعادة ورضا بحياتهم، بل إنهم يشعرون بصحة بدنية أفضل، ويمضون وقتًا أطول فى ممارسة التمرينات الرياضية. إن الامتنان يحرر الفرد من مشاعر الحسد، وذلك لأنك حينما تشعر بالرضا والامتنان لما تملكه، فلن تملأك مشاعر الحسد والرغبة فى الحصول على شيء مختلف أو الحصول على المزيد. وهذا بدوره يجعل من السهل العيش داخل حدود إمكانياتك وأن تكون كريمًا مع الآخرين. إن الامتنان يزيد من مشاعر التحمل والصبر - لأنه من الصعب أن تشعر بخيبة الأمل نحو أحد الأشخاص بينما تشعر نحوه بالامتنان. إن الامتنان يجعلك فى تواصل مع الطبيعة، وذلك لأن أبسط الأشياء التى تشعر نحوها بالامتنان هى جمال الطبيعة من حولك.

ولكنى وجدت صعوبة فى أن أظل فى حالة الامتنان طوال الوقت - إننى أنظر للأشياء فى كثير من الأحيان كأمر مسلم به، إننى أنسى ما فعله الآخرون من أجلى، فلدىَّ دائمًا توقعات كبيرة. ولكى أداوى ذلك الأمر، واتباعًا للنصيحة التى رددها العديد من خبراء السعادة، قمت بإعداد مفكرة تعبر عن الرضا والامتنان. وفى كل يوم، أقوم بتدوين ثلاثة أشياء أشعر حيالها بالرضا. وعادة ما أقوم بتدوين مشاعر الامتنان فى ذات الوقت الذى أقوم خلاله بكتابة يومياتى ذات الجملة الواحدة (وهذه المهام المختلفة تشعرنى بسعادة أكبر، ولكنها تبقينى أكثر انشغالاً).

وبعد مرور أسبوع من تدوين هذه اليوميات، لاحظت شيئًا: إننى لم أفكر أبدًا فى ذكر بعض من أهم أسس السعادة فى حياتى، إننى أنظر لبعض الأشياء كأمر مسلم به، ومنها، أننى أعيش فى مجتمع مستقر وديمقراطى، وأننى دائمًا ما أعتمد على حب والدىَّ، ومساندتهما، وعدم شعورهما بأى نوع من الاستياء أو الغضب، وحقيقة أننى أحب عملى، وأن أطفالى يتمتعون بصحة جيدة، وفوائد تواجدى بالقرب من والدى زوجى، ناهيك عن حقيقة أننى أحب العيش بجوارهما، وهو شىء قد يعتبره العديدون شيئًا غير محبب، وإننى أحب العيش فى شقة بدلاً من بيت من طابق واحد،

فليس علينا القيام بأعمال الحديقة، أو جرف الثلوج، وليس علينا الخروج لإحضار الصحف فى الصباح، أو التخلص من القمامة، إننى أشعر بالامتنان لأنه ليس علىَّ أن أذاكر مرة أخرى استعدادًا لخوض امتحان أو اختبار قياسى. لقد حاولت أيضًا أن أكن مزيدًا من التقدير للجوانب الأساسية فى حياتى، وكذلك للمشكلات التى لم أمر بها.

فعلى سبيل المثال، وفى صباح أحد الأيام، قام "جامى" بإحدى زياراته المعتادة لطبيب الكبد، ولم يهاتفنى حتى حلول وقت الغداء، وأخيرًا، قمت أنا بالاتصال به، "ماذا قال لك الطبيب؟".

فقال وهو شارد الذهن:" لم يطرأ أى تغيير على الحالة".

"ماذا يعنى بجملة لم يطرأ أى تغيير على الحالة".

"يعنى الأمور كما هى ولا يوجد اختلاف".

عادة لا أعير تلك الزيارة الروتينية وهذا الحديث أى اهتمام، ولكن بالتفكير فى الرضا والامتنان وقراءة الأحداث المأساوية للآخرين، كل ذلك جعلنى أدرك أن ذلك يوم سعيد. فعدم وجود أخبار جديدة هو فى حد ذاته خبر *جيد ورائع*. وسأدون ذلك فى مفكرة الامتنان. إننى أشعر بالامتنان أيضًا لبعض الحظ السيئ الذى كاد يلم بى: مثل نجاتى من السقوط من فوق أحد الكبارى فى طريق ملىء بالثلوج، وكذلك محاولة "إليزا" عبور الطريق بمفردها فى إشارة مزدحمة قبل أن أمنعها من ذلك.

ويروى قراء المدونة بعضًا من تجاربهم مع مفكرات السعادة التى قاموا بإعدادها.

لقد بدأت فى تسجيل يوميات خاصة بى منذ عدة شهور مضت، وكانت فى شكل مدونة خاصة على جهاز الحاسب، وكنت أمضى وقتًا طويلًا فى كتابة كل الأشياء التى تؤرقنى أو الأشياء التى أشعر أننى لم أفعلها بإتقان فى حياتى، ولكنى كنت أمضى وقتًا أقل فى تدوين الأمور التى ينبغى أن أشعر حيالها بالامتنان.

من خلال تجربتى الشخصية، أستطيع أن أقول إن اليوميات التى تعبر عن الامتنان شىء رائع - وليس المرء بحاجة لكتابة هذه اليوميات. لقد حاولت أن أدون يومياتى لمدة

أسبوعين، ولكنها بدت دائمًا مصطنعة. والآن، وأنا أقوم كل يوم، وكجزء من تأملات المساء باقتطاع بعض الوقت لكى أتأمل وأستشعر جيدًا كل الأشياء التى أمتن لها ـ أقوم بترسيخ ذلك الشعور بداخلى. إن التحول من تدوين الأشياء التى أشعر حيالها بالشكر والامتنان إلى استشعارها بقوة لهو شيء رائع. لقد تعلمت الكثير من هذا الموضوع فى تايلاند حيث يعتاد الناس الذهاب إلى دور العبادة ويعبرون هناك عن شكرهم. وخلال المرتين اللتين ذهبت فيهما إلى هناك، كنت دائمًا أسأل من حولى ماذا أفعل وكيف، وأجابونى بأنه ينبغى علىَّ أن أدعو بقلب سليم، وأعبر عن شكرى وامتنانى لكل شىء استشعرته بصدق. وقد أحدث هذا فارقًا بالنسبة لى، فلقد تحول الأمر من مجرد " شكر مصطنع " إلى تجربة مثمرة وغنية.

لقد مررت بفترة سيئة عندما وجدت أن كل شيء فى حياتى، وأنا أعنى كل شيء، ليس على ما يرام. فأنا لا أكن أى تقدير لذاتى، ولا أثق فى نفسى أو قراراتى، لذا، بدأت فى تدوين يوميات تعبر عن الشكر والامتنان لكل الأشياء التى تشعرنى بالرضا عن نفسى. إننى ممتن لأننى أواظب على ممارسة التمرينات الرياضية، حتى وإن كنت فى أحيان كثيرة لا أشعر بالرغبة فى ممارستها. إننى أشعر بالرضا والامتنان لأننى أقلعت عن التدخين منذ عامين. وإنه كان بمقدورى إقامة حفلة عيد ميلاد لأبى. من الممكن أن يبدو ذلك غرورًا، ولكن الاحتفاظ بهذه اليوميات قد منعنى من ذلك الشعور بكراهية الذات.

ولكن بعد مرور أسبوعين من تدوين اليوميات التى تعبر عن الامتنان، أدركت أنه بالرغم من أن الشعور بالشكر والامتنان يمنح دفعة من السعادة، فإن مفكرة الامتنان لم يعد لها ذلك التأثير. وقد بدأت أشعر بأننى متكلفة ومصطنعة، وبدلًا من أن تجعلنى فى حالة من الامتنان، بدأت تشعرنى بالضيق، وحدث أن قرأت مؤخرًا إحدى الدراسات التى تقضى بأنه قد يحالفنى الحظ بالنسبة لليوميات التى تعبر عن الامتنان، وذلك إذا ما قمت بتدوينها مرتين فى الأسبوع بدلًا من القيام بذلك يوميًّا. فالتعبير عن الشكر بصورة أقل قد يجعله ذا معنى أكبر. ولكنى منذ ذلك الحين شعرت بعدم الرضا عن هذه المهمة وأنها لم تعد تجلب لى السعادة. فتوقفت عن تدوين تلك اليوميات.

ولأن مفكرة الامتنان لم تؤت النتيجة المرجوة منها، كان علىَّ أن أجد سبلًا أخرى لغرس ذلك الشعور بالشكر والامتنان بداخلى، فقمت بربط قيامى بإدخال كلمة السر

على الكمبيوتر بلحظة استشعارى للرضا والامتنان، وأخذت أفكر فى الأشياء التى تجلب الرضا والشكر، وهذا التفكير فى الامتنان له نفس تأثير مفكرة الامتنان ولكنه لم يشعرنى بالضيق بأية حال، وبالحديث عن "التفكر فى الامتنان" لاحظت أننى إذا ما وضعت كلمة "تفكر" بعد أى نشاط، فإنها تبدو على درجة كبيرة من الروحية والسمو: فعندما أنتظر وصول الحافلة، أقول لنفسى إننى أقوم "بالتأمل أثناء انتظار الحافلة"، وفى صف الانتظار الذى يتحرك ببطء أمام الصيدلية، فإننى أقوم "بالتأمل أثناء طابور الانتظار". لقد بذلت جهدًا كبيرًا لكى أكن كل التقدير والعرفان ليومى المعتاد. وهذا التفكير فى الرضا والامتنان يتولد بشكل طبيعى عندما أضع البنات فى فراشهم. لقد أعطيت "إليانور" كوبًا صغيرًا من اللبن، ثم رحت أضمها إلى صدرى وأنا أهدهدها حتى تغفو، أما "إليزا"، فبعد أن يقوم "جامى" بالقراءة لها من كتاب "هارى بوتر" لنحو نصف ساعة، أمكث أنا معها نحو خمس عشرة دقيقة، نستلقى على فراشها، وهى تريح رأسها على كتفى ونتحدث، لقد حاولت أن أشعر بالمزيد من الإعجاب والتقدير لفصول السنة وأن ألاحظ - وسط هذا الكم من العربات والبنايات - لون السماء، الضوء، الزهور التى تطل من أحواضها المعلقة فى النافذة. فقد كتب "صامويل جونسون" يقول:" هناك حقًا شىء يبعث على السرور فى ملاحظة تجديد الطبيعة لنفسها كل عام، وفى هذا العرض الرائع الجديد لكنوز الطبيعة".

وعندما أشعر بنقص ملحوظ فى مشاعر الشكر والامتنان، أحاول أن أعالج ذلك بتطبيق وصيتى الثالثة: " تصرف بناء على المشاعر التى تود اكتسابها" هل بإمكانى أن أحول الشكوى إلى مشاعر شكر وامتنان؟ فعندما شعرت بالضيق لأنه كان علىَّ أن أصطحب "إليانور" إلى عيادة طبيب الأطفال لإجراء الفحص الدورى، قلت محدثة نفسى ومقنعة إياها: "إننى أشعر بالرضا والامتنان لأننى أصطحب "إليانور" لعيادة الطبيب"، والأمر المذهل هو أن هذه الطريقة قد نجحت! فكم كنت سأشعر بالإحباط إن اصطحبها شخص آخر. وفى صباح أحد الأيام التى لم أنعم فيها بقسط وافر من النوم، حيث استيقظت فى الثالثة صباحًا، قلت لنفسى حينما دقت الساعة الرابعة - وذلك بدلًا من الشعور بالقلق والغضب - إننى سعيدة وممتنة لأننى استيقظت فى الرابعة صباحًا. فنهضت من الفراش، وأعددت لنفسى كوبًا من الشاى، واتجهت نحو مكتبى الذى يخيم عليه الهدوء والظلام، وقمت بإشعال الشموع التى تفوح منها

رائحة البرتقال ومكثت فى حجرة المكتب، وأنا أعرف تمامًا أنه لن يقاطعنى أحد لمدة لا تقل عن ساعتين. فبدلاً من أبدأ يومى بالشعور بالإحباط أو الإعياء، بدأته بالشعور بالهدوء والإنجاز وهو ما كنت أريده! فالشكوى قد تحولت لشكر وعرفان.

كنت أمضى وقتًا أطول وأنا أفكر فى كيفية أن أكون أكثر عرفانًا وامتنانًا، ثم حدث فى يوم حار من ظهيرة أحد أيام الآحاد، وحينما كنا فى حوض السباحة مع والدى "جامى"، أن قالت لى "إليزا" "هل تعرفين ما الذى كنت أفكر فيه لتوى؟ إننى فى حوض السباحة، وإنه يوم رائع من أيام الصيف، وأنا أبلغ من العمر سبعة أعوام، وأرتدى لباس بحر فى منتهى الروعة، وجدتى تسألنى إذا ما كنت أرغب فى تناول أو احتساء أى شىء"، وهذا الحديث تعنى به أن الحياة لا يمكن أن تكون أفضل مما هى عليه الآن.

فأجبتها قائلة: "إننى أدرك تمامًا ما تعنين" .

اتخذ لك قدوة

من المهم أن تتخذ قدوة روحية لتكون لك وسيلة لاكتساب التفاهم والنظام. وأنا أعتقد أن الأشخاص يقرأون السير الذاتية لأسباب روحية: فهم يرغبون فى الدراسة والتعلم من نماذج حياة بعض العظماء، أمثال "وينستون تشيرشيل"، "إبراهام لينكولن"، "أوبرا وينفرى"، "وارين بافيت"، وهذه الرغبة كانت بالتأكيد أحد الأسباب وراء رغبتى فى كتابة بعض السير الذاتية. لذلك قررت أن تكون لدىَّ قدوة - ولكن من؟ لقد سألت قراء المدونة عن القدوة التى يقتدون بها.

إننى أكن كل الإعجاب لاثنين من المعلمين، وقد تعلمت منهما الكثير وهما "نورمان فيشر"، وهو رجل يتمتع بالحكمة والصبر والفطرة السليمة و "سيلفيا بورستين"، وهى امرأة تتمتع هى الأخرى بالحكمة الشديدة، والبلاغة والإخلاص، وأخيرًا أود أن أضيف "رابى تشارلز كرولوف".

"فينست فان جوخ"، إننى أعلم جيدًا رأيكم. إن شخصًا يتضمن ميراثه قطع أذنه

من أجل حبيبته جدير بأن يكون قدوة روحية؟ (حسنًا إنه لم يقم فى الحقيقة بقطع أذنه) وكل ما عليكم فعله هو قراءة مجموعة خطاباته لأخيه، ثيو، لتعرفوا إلى أى مدى كان جوخ نموذجًا رائعًا، وكذلك من أجل اكتساب بعض الإلهام من خلال حياه، وأفكار، وآراء وفلسفات ومثابرة ذلك الرجل الذى يتمتع بقدر عال من الموهبة سواء فى فن الرسم أو فى فن السمو، والثقة بالذات، والإيمان.

"تشارلز داروين"، لقد كرس كل وقته وعمل بجد ليكتشف سبب وجود العالم الطبيعى بالشكل الذى هو عليه؛ إنه لم يلقن، بل عرض أفكاره، إن أفكاره تئول إلى تفكير طويل متعمق والكثير والكثير من الجهد والعمل الشاق، وهناك العديد من السير الذاتية التى تكشف لنا عن طفولته غير العادية ـ مثل voyage on the Beagle، وكيف اختار عن عمد اكتساب التقدير العلمى قبل أن ينشر أفكاره التى هزت العالم، والمدعمة بقدر ضخم من الأمثلة، ويتضح لنا أيضًا أنه كان رجلًا مهذبًا رقيق الحس، وأى شخص ينظر بتعمق للعالم يستحق الاحترام العميق.

إننى أرى فى "أنى لاموت" قدوة روحية لأنها تتسم بالصدق والأمانة، وكذلك "رابى واين دوسيك".

اثنان يتبادران إلى الذهن: الدكتور "أندرو ويل"، وهو طبيب عام، ومؤلف العديد من الكتب عن ذلك الموضوع، وهو يتناول إمكانية شعور الأفراد بأنهم فى حالة أفضل من الناحية الذهنية، والبدنية والروحية، ونصائح غالبًا ما تتردد فى ذهنى. والشخص الآخر هو "ناتالى جولدبرج" وهى مؤلفة الكتاب الشهير writing Down The Boness، ونصائحها تنطبق على العديد من الأمور. وبالنسبة لى فإن أهم ما يميز أفكارها هو تسامح الذات.

فى حقيقة الأمر، إننى أطلق على عالم الطبيعة المعلم الروحى. وأنا لا أحبذ مصطلح "قدوة". وتقضى الثقافة الغربية بأن الإنسان فقط هو الذى بمقدوره أن يعلم النواحى الروحية أو الدينية، ولكن من منظور العالم الطبيعى، فإن أى مخلوق، أو أى عنصر طبيعى بإمكانه أن يكون معلمًا، فبإمكاننا أن نعرف الكثير إذا ما تعلمنا الإنصات إلى عالم الطبيعة وملاحظته جيدًا.

فيكتور فرانكل

إننى لست على ثقة إذا ما كنت قد وجدت قدوتى، بالرغم من أن شعر ومشاعر "سانت

بول" قد أسرتنى، ويجد زوجى الكثير من الإلهام فى حياة المؤلف "جورج أورويل".

دالاى لاما. إن مجرد رؤية صورته تشعرنى بالسعادة. وبالرغم من هذا فإننى لا أفكر فى تقليده. ولكن أفكاره تجعلنى أفكر بجدية وعمق.

لقد اخترت قدوة وعزمت على أن أتعلم الكثير منه. إنه "بن فرانكلين"، لقد اطلعت على بعض المعلومات التى تتعلق به من خلال الويكيبيديا - "إنه رجل شهير ومتعدد الثقافات"، لقد كان فرانكلين كاتبًا رائدًا ومالكًا لإحدى المطابع، كان ناقدًا وساخرًا، وصاحب نظريات سياسية، وسياسيًّا، وعالمًا، ومخترعًا، وناشطًا مدنيًّا، ورجل دولة ودبلوماسيًّا". إننى أتذكر أننى قرأت ذات مرة أنه قد قام فعليًّا بعمل كل هذه الأشياء، ولكنى إلى اليوم لا أدرى كيف كان بمقدوره ذلك. علىَّ أن أجرى المزيد من البحث عنه.

"لا ما نورلاها رينبوشى" وإليكم هذا الموقع لمعرفة المزيد عنه (www.kagyv.com)، لقد كان يعلمنى التأمل لمدة خمسة وعشرين عامًا، إن الأسلوب الذى يعلم به - بشكل أو بآخر - مناقض للمنافسة أو المحاكاة، بالرغم من أنه شخصية مؤثرة وملهمة. إن الأمر يبدو كأنه يريد أن يحررنى لكى لا أكون أى شخص آخر غير نفسى دون تقليد لأحد وذلك بأسلوب إيجابى متعمق.

إننى أعلم أن ذلك المثل سيكون غريبًا بعض الشيء، ولكنى أتخذ "دان سافاج" (وهو صاحب عمود فى إحدى الصحف ويمنح بعض النصائح التى تتعلق بالعلاقة الحميمة) قدوة روحية لى. إنه ليس معلمًا روحيًا بقدر ما هو معلم أخلاقى. ونعم إنه يعترف بأنه قد يستخدم ألفاظًا خارجة، ولكنه يؤيد الاحترام، والحب، والصدق، ومن عباراته الشهيرة: "إن العلاقة الحميمة هى علاقة وليس مجرد شيء روتينى". وكما تقولين إننا لا نختار ما نحبه ونرغب فى عمله، ولكن نختار ما نفعله فقط.... وإننى لم أكن قد اخترت أن أرفع "دان" لهذه المكانة، ولكن هذا هو شعورى نحوه بصدق.

حينما نتحدث عن القدوة الروحية فإن أول من يتبادر إلى ذهنى هو "هنرى ديفيد ثورو". وكذلك فإننى أجد فى الطبيعة معلمًا روحيًّا، أو كما عبر رجل الدين "سانت برنارد" عن ذلك، حيث يقول: "هناك أشياء أكثر فى الغابات عنها فى الكتب. فالأشجار والأحجار ستعلمك أشياء لن تستطيع تعلمها من الأشخاص". ربما ينبغى أن أقوم بمزيد من البحث عن رجل الدين "سانت برنارد".

الشاعر الألمانى"هرمان هسى". بالرغم من أننى لم أفكر فيه كمرشد روحى فإننى أعتقد أنه كذلك، حيث قمت بجمع العديد من كتبه، ومذكراته وأشعاره. وهناك جملة ذكرت على لسانه قد تجدونها مهمة ومشرقة حيث قال: "علينا أن نتساءل عن كيفية الشعور بالسعادة، وليس عن تعريف لمعنى السعادة ".

الأم تريزا وجلوريا ستينم

لقد علمنى رجل الدين فرانسيس الأسيزى الكثير عن تقبل الأشياء التى قد تبدو لنا كأعداء. فبدلًا من أن نكن لها الكراهية، يمكن أن نحاول تكييف أنفسنا وإعادة تشكيل موقفنا منها. فعلى سبيل المثال، بدلًا من كراهية الناموس، فإننى أذكر نفسى دومًا بكيفية إطعامها للطيور وإن هناك هدفًا آخر من وجودها، إننى لا أزال أكره هذه الحشرات، ولكن ليس بالدرجة التى اعتدتها من قبل. إننى أحب الكثير من الأشياء بشأن هذا الرجل وأحاول أن أحاكيه.

إننى أعمل مع أشخاص يبحثون ـ من ضمن أشياء أخرى ـ عن السعادة، ومع هذا، فبدلًا من تشجيعهم على الاقتداء بشخص ما ـ شخصية روحية ـ والتصرف على غرارها، فإننى أطلب منهم أن يضعوا فى اعتبارهم عدة أشخاص من نوعيتهم، أشخاص يكنون لهم الإعجاب. قد تكون هناك شخصية من التاريخ، أو الأدب، أو السينما، أو شخص يحبونه بصفة شخصية، شخصية سياسية، أو معلم، أو فرد من العائلة، أو شخصية شهيرة. إن ماهية هذه الشخصية لن تحدث فارقًا كبيرًا، طالما أن هذين الشخصين أو الثلاثة هم أفراد يكنون لهم الإعجاب.

وبمجرد تحديد هؤلاء الأشخاص، فإننى أطلب منهم بعد ذلك تحديد السمات التى يحبونها فى هؤلاء الأشخاص (ورجاء ليس ملامحهم الخارجية!).

ثم أقول لهم هذا (يرتبط ذلك ببعض نظريات العالم النفسى كارل يونج بشكل كبير، ولكن معرفته فيها إفادة): مهما كانت السمات التى أثارت إعجابهم فى هؤلاء الأفراد (والسمات بوجه عام قد تتماثل عند كل الأشخاص الذين اختاروهم)، فإنها شيء وليد وكامن بداخلهم، ولكنهم لم يقوموا بعد بإخراجه إلى الوجود.

وهذا ـ وهو حقيقة أن هذه السمات لا تزال وليدة وفى مرحلة غير معلومة بداخلهم ـ هو السبب وراء إعجابهم بهذه السمات. وبمجرد أن يتعرفوا على هذه السمات بداخلهم ويضعونها نصب أعينهم، سيشعرون بالإعجاب بشيء آخر عند أشخاص آخرين، وذلك من أجل استمرار دورة النمو نحو الحرية والسعادة الداخلية.

إن معرفة مصدر إعجابك بالآخرين هى بمثابة مرآة رائعة تعكس لك أعماق ذاتك التى لم تظهر للنور بعد.

كل هـذه المقترحـات تعد مبعـث اهتمام كبير، وكنـت قد قـرأت مجموعة كبيرة مـن الكتـب عـن مختلـف الشخصيـات، ولكـن لم أشعر بـأى انجـذاب ناحيـة أىٍّ منهـا، وذلـك حتى صادفـت شخصيـة "سانت تريـزا دى ليزيـه". ولقـد اكتسبت اهتمامـى بهـا بعد أن رأيت "توماس ميرتون" يمدحها فى مذكـرات "*The Seven Story Mountain*"، ولقـد انتابتنـى الدهشـة حينمـا رأيـت رجـل الديـن غريب الأطـوار "ميرتـون" يكتب بـكل احترام عـن "سانت تريـزا" التى تلقب بـ "الوردة الصغـيرة" ممـا دفعنـى لقـراءة الكثـير عـن مذكراتهـا الروحيـة *Story of the Soul*، لقـد أبهرنـى هذا الكتـاب لدرجة جعلت سانـت تريـزا - دون أن أدرك ذلك - تستحـوذ علـى بعض أفـكارى، ثم قمت بشـراء أحد الكتب عنها، ثـم قمت بشراء كتـاب ثـان وثالـث، وأعـدت قـراءة كتـاب "*Story of The Soul*" عـدة مـرات.

وفى أحد الأيام، وبينما كنت أضع بصعوبة آخر سيرة ذاتية اشتريتها لسانت تريزا فى الرف المكتظ بين كتابى *The Hidden Face Of St. Therese* و *Two Portraits of Thérése*، سألنى "جامى" وفى صوته نبرة عدم تصديق: "كم عدد الكتب التى ستقومين بشرائها عن "سانت تريزا" إن هناك العديد من الموضوعات التى قد تهم "جامى" بشكل أكبر من مجرد شخصية دينية كهذه.

نظرت بدهشة إلى الرف المكتظ وقمت بإحصاء مجموعة كتب السير الذاتية، والروايات التاريخية، والتحليلات الخاصة بسانت تريزا. لقد اشتريت حوالى سبعة عشر كتابًا، وقرأت كلًا منها، ويوجد لدىَّ أيضًا شريط فيديو وكتب مستعملة لا يحوى أى منها شيئًا إلا صورًا فوتوغرافية "لسانت تريزا" - والتى كلفتنى مبلغ ٧٥ دولارًا (الانغماس فى حالة من التبذير المعتدل). وأخيرًا تكشفت لى قدوة روحية هى سانت تريزا، ولكن ما الذى جذبنى لهذه الشخصية الدينية - وهى سيدة فرنسية ماتت فى الرابعة والعشرين من عمرها، وقد أمضت تسع سنوات من عمرها فى دار العبادة - إنها "الوردة الصغيرة والمعروفة بمشوارها القصير؟".

وبعد أن فكرت فى الأمر لمدة خمس ثوان، اتضحت الأمور بالنسبة لى.

لقد بدأت مشروع السعادة لاختبار صحة افتراضاتى بأن بإمكانى أن أصبح أسعد حالًا، وذلك إذا ما أجريت بعض التغيرات البسيطة على يومى المعتاد. إننى لم أرغب

فى رفض الترتيب الطبيعى لحياتى - وذلك بالانتقال إلى بحيرة "والدن بوند" أو "قارة أنتاركتيكا" أو أن آخذ إجازة من حياتى الزوجية. إننى لن أتخلى عن استخدام ورق المناشف أو التسوق أو أن أقوم بتناول عقاقير الهلوسة، إننى قد قمت بتغيير مستقبلى المهنى بالفعل، وبالطبع، لقد آملت أن أحاول أن أجرى بعض التغييرات على حياتى دون أن أغيرها برمتها بشكل كامل، وذلك من خلال استشعار المزيد من السعادة حتى لو من خلال استعمالى لمطبخى.

يختلف مشروع سعادة كل فرد عن الآخر. وقد يشعر بعض الأشخاص بالرغبة فى إجراء تحولات جذرية على حياتهم. ولقد سعدت بهذه المغامرات المثيرة، ولكنى أدرك أنها لا تمثل سبيل السعادة بالنسبة لى. لقد كنت أرغب فى اتخاذ خطوات بسيطة لكى أستشعر سعادة أكبر وأنا أمارس حياتى المعتادة، وقد وجدت ذلك فى روح "الشخصية الدينية سانت تريزا".

لقد ولدت "تريزا مارتن" فى إلينكون بفرنسا عام ١٨٧٣، وكان والداها يترددان بشكل كبير على دور العبادة، وكان لها خمس أخوات، وكانت تريزا تتردد بدورها كثيرًا على دار العبادة، وفى دار العبادة نصحتها الشخصية الدينية "بولين" بأن تكتب قصة طفولتها التى عاشتها. وأصبحت هذه القصة هى الأساس لكتاب السيرة الذاتية "*Story of The Soul*"، وقد توفيت تريزا فى الرابعة والعشرين من عمرها إثر إصابتها بالسل.

وأثناء حياتها، لم يسمع أحد خارج أسرتها أو فى دار العبادة بشخصية تريزا. وبعد أن توفيت تم إرسال نسخة من مذكراتها التى كتبتها إلى دار العبادة "بكامليت" وذلك كجزء من نعيها، وقد تم طبع حوالى ألفى نسخة فقط من هذه المذكرات، ولقد ذاعت شهرة هذه المذكرات التى أطلقت عليها Spring time of a Little white Flower بشكل كبير، وبعد عامين فقط من وفاتها توافد العديد من الزوار إلى قبرها الذى وضع تحت حراسة كبيرة (من الصعب أن نفهم السر وراء اكتساب قصة طفولة وشباب شخصية مثل تريزا كل هذا القدر من القوة الروحية - ولكن أنا نفسى أشعر بتلك القوة الروحية).

ووفقًا لذلك، وبعد بعض الإجراءات والمتطلبات المعتادة، أُعلنت تريزا من الشخصيات الدينية الشهيرة عام ١٩٢٥ وأصبحت سانت تريزا، وذلك بعد مرور ثمانية وعشرين عامًا من وفاتها، وتم إحياء ذكراها المئوية من خلال دار العبادة

وذلك فى عام ١٩٩٧، وأصبحت فى مرتبة عالية من بين بعض الشخصيات الدينية التى منها "أوجاستين" و "توماس أكوناس".

وبالنسبة لى فإن الجانب الذى أسرنى فى قصتها هو نشدانها للكمال والسعادة من خلال الأفعال الصغيرة المعتادة. وكان هذا هو أسلوبها البسيط - فيمكننا أن نفعل ذلك من خلال الأساليب البسيطة بدلًا من الأفعال الكبيرة للشخصيات العظيمة. "إن الأفعال هى التى تعبر عن الحب، وكيف لى أن أعبر عن حبى؟ فليس بمقدورى القيام بأشياء كبيرة. والأسلوب الوحيد الذى أستطيع من خلاله أن أعبر عن حبى... هو من خلال تضحية بسيطة، أو من خلال النظرة أو الكلمة التى أنطقها أو القيام بأبسط الأشياء التى تدل على الحب".

ليس هناك شىء مبهر بشأن حياتها أو موتها. لقد عاشت فى منزل منعزل ومظلم، وبالرغم من أنها قد ولدت قبل "تشيرشيل" بعام واحد (وبينما كانت تحتضر فى المستشفى الملحقة بدار العبادة، كان هو يحارب كأحد أفراد القوات التى كانت تحارب فى مستعمرة مالاكاند فى الهند البريطانية وقتها) كانت تبدو كأنها شخصية من الماضى السحيق الغريب. إن "تريزا" لم تتغلب على صعوبة وجود عائلة غير طبيعية أو صعوبات هائلة من أى نوع، ولكن كان لديها والدان محبان، ونشأة كريمة، سهلة وفى ظروف مزدهرة، وبالرغم من أن "تريزا" قد اعترفت فى مذكراتها "Story of the Soul" قائلة: إننى أرغب فى أن أكون محاربة، واعظة، مصلحة... وينبغى أن أدافع عن رسالتى"، فإنها لم تقم بأعمال بطولية أو مغامرات جسورة، فلقد ظلت وسط عائلتها وجيرانها طوال فترات حياتها. إنها لم تقم بأعمال بطولية فى أى معركة أو مخاطرة، ولقد كانت ترغب فى فعل المزيد والمزيد، وقد قامت بأعمال كبيرة بالفعل ولكن بأسلوبها البسيط، بالموت فى ألم كضحية لمرض السل.

ويقول رجل الدين "بوب بيوس السادس"، من خلال إعلانها كشخصية دينية شهيرة، إنها حققت أعمالا بطولية "دون تجاور الترتيب الطبيعى للأشياء". إننى لن أصل لمكانة "تريزا" الدينية ولكنى قد أنشد الكمال من خلال الترتيب الطبيعى ليومى المعتاد. نحن نتوقع أن تكون الأفعال البطولية مبهرة وجذابة - كالانتقال إلى أوغندا مثلًا للعمل بجانب ضحايا مرض نقص المناعة (الإيدز)، أو ربما توثيق حالة المشردين فى ديترويت، إن مثال "تريزا" يوضح أن الحياة العادية - أيضًا - مليئة بالفرص للقيام بالفضائل والأعمال التى تستحق التقدير، وإن لم تكن واضحة أو جلية.

ومن الأمثلة التى أفضل ذكرها عن "تريزا" أنها كانت تكره إحدى الشخصيات الدينية فى دار العبادة وهى "تريزا سانت أوجستن" ، والتى وصفتها دون أن تذكر اسمها صراحة بأنها "كانت تثير استيائى فى كل شىء، فى أساليبها، كلماتها، وشخصيتها". ولكن بدلًا من تجنب التعامل معها كانت تذهب إليها وتتحدث معها كل حين، وكانت تعاملها "كما لو كنت أحبها أكثر من أى شىء آخر" - ونجحت فى ذلك لدرجة أن "تريزا سانت أوجستن" سألت "تريزا" ذات مرة "هل لك أن تخبرينى ..... عما يجذبك نحوى بهذا الشكل، فكل مرة تنظرين إلىَّ، أجد البسمة مرتسمة على وجهك".

وبعد موت "تريزا"، وأثناء مراسم دفنها، قالت "تريزا سانت أوجستن" وهى تعتد بذاتها: "إننى على الأقل أستطيع أن أقول ذلك بثقة: "لقد جعلتها تشعر بالسعادة طوال فترة حياتها". ولم تكن "تريزا سانت أوجستن" تعلم أنها كانت من أكثر الشخصيات البغيضة التى وصفتها "تريزا" فى السيرة الذاتية *Story of the soul* ، وظلت "تريزا سانت أوجستن" تعتقد ذلك لمدة ثلاثين عامًا ، حتى أخبرها أحد رجال الدين، فى نوبة غضب، بحقيقة مشاعر "تريزا" . وهذه قصة بسيطة بالطبع، ولكن أى فرد يعانى من وجود زميل عمل كثير الشكوى، أو زميل نرجسى يبالغ فى حبه لذاته، أو والدى زوج أو زوجة يدسان أنفيهما فى كل شىء، فهذا الشخص يعرف جيدًا أى نوع من الصبر والفضائل التى تتطلبها مصادقة شخصية كهذه .

ولأنى كنت أجرى بحثى عن السعادة، فإن من أكثر مقاطع كتاب Story of the soul التى لفتت انتباهى بشدة هى ملاحظة "تريزا" حينما قالت: "من أجل حبى للآخرين، فإننى أحرص على أن أبدو سعيدة، بل وبشكل خاص أن أكون فى منتهى السعادة". لقد نجحت "تريزا" بشكل كبير فى أن تكون سعيدة دون بذل الكثير من الجهد، وكانت ضحكاتها تنبع من داخلها بمنتهى السهولة، لدرجة أن العديد من أصدقائها لم يدركوا فضائلها وقوة تأثيرها. وقد قالت إحدى صديقاتها ذات مرة: "إن "تريزا" لا تجد أى صعوبة فى أن تبدو سعيدة". وفى نهاية حياة "تريزا"، لاحظت صديقة أخرى لها أنها تجعل زوار المستشفى الملحق بدار العبادة يضحكون بشدة لدرجة أنها قالت: "إننى أعتقد أنها ستموت وهى تضحك، إنها تشعر بسعادة كبيرة. وكان هذا فى الوقت الذى تشعر فيه "تريزا" بألم نفسى وبدنى شديدين.

ويزعم بعض الأشخاص أن الشخص الذى يتصرف بسعادة ينبغى أن يشعر بسعادة كبيرة بداخله، ولكن بالرغم من أن سمات السعادة أن تبدو تلقائيًّا ولا تبذل جهدًا لكى تكون كذلك، فإنها تتطلب مهارة كبيرة .

لقد شرعت فى أن أحاكى "تريزا"، وذلك من خلال التصرف بسعادة عندما أعلم أن سعادتى هذه ستُشعر شخصًا آخر بالسعادة، إننى لم أرغب فى أن أبدو مزيفة، ولكن بمقدورى أن أبذل جهدًا لكى أكون أقل نزوعًا للانتقاد، إننى أستطيع أن أبحث عن السبل لكى أكون متحمسة بصدق - بالنسبة للأطعمة التى ليست بالضرورة من بين الأشياء التى أفضل تناولها، والأنشطة التى لا تستهوينى بالدرجة الأولى، أو الأفلام، والكتب، والعروض التى يمكن أن أجد بها بعض الأخطاء. فيمكننى أن أعثر على شىء يستحق المديح .

ورأيت أيضًا أننى بحاجة لأن أستعرض سعادتى بشكل كبير، فعلى سبيل المثال، عندما تم نشر الكتاب الخاص بحياة كنيدى. طرح العديد من أفراد العائلة بعض الأسئلة، والتى عندما أتأملها الآن، أدرك أنها كانت تهدف إلى إثارة بعض الاستجابات الإيجابية من ناحيتى كأن أقول: "إننى سعيدة بذلك، ومن الممتع أن أراها على العديد من الأرفف إن كل شىء يسير على نحو عظيم! إننى فى منتهى السعادة!". ولكنى أتمتع بطبيعة تنزع دائمًا إلى الكمال، ويغلب عليها عدم الرضا، والاضطراب والقلق، ولا يمكن إثارة سعادتى بسهولة. وبالنظر إلى الوراء، أدرك أن أفضل وأحب شيء كان ينبغى أن أفعله هو التصرف بسعادة ليس فقط من أجلى ولكن من أجلهم أيضًا. إننى أدرك مدى سعادتى عندما أرى السعادة الغامرة فى عيون أحدهم. فكم كنت سعيدة عندما سمعت "إليزا" تقول فى متعة وسرور لأمى، وهما يعدان حفلة شاى رائعة بهذه المناسبة: "إن هذا أمر رائع وممتع!"، وما أسعدنى أيضًا هو ما سمعته من أمى حين ردت: "نعم، إنه كذلك!".

وكما يحدث عادة مع مشروع السعادة، لقد أدركت قوة نزوعى نحو الانتقاد والشك، فقط عندما أخذت عهدًا على نفسى بأن أتوقف عن ذلك. ولكن من أجل حبى لأسرتى وأصدقائى - والذين يتصرفون نحوى بحب شديد، حاولت أن أبدو سعيدة، بل فى منتهى السعادة.

هناك نموذج يستحق أن أذكره وهو أقرب إلى من "تريزا" ألا وهو أبى. واسم التدليل الذى يطلقه عليه أصدقاء أختى هو "سميلين جاك كرافت"، المبتسم ومن

أكثر صفاته المحببة هى أنه يتصرف دائمًا بمرح وحماس - وهذا يحدث فارقًا هائلًا بالنسبة لشعور الآخرين بالسعادة. وفى يوم ليس ببعيد، وعندما كنا نزور مدينة كانساس، كان أبى عائدًا من عمله وقالت له أمى: "سنتناول بيتزا فى العشاء". فأجابها أبى: "عظيم عظيم! هل تريدين أن أذهب لإحضارها؟" إننى على دراية كافية بشخصية والدى مما يجعلنى أدرك أنه كان يتصرف بهذه الطريقة حتى لو لم يكن يرغب فى تناول البيتزا على العشاء، وحتى لو كان آخر ما يريد عمله هو الخروج مرة أخرى. وهذا النوع من التحمس الدائم قد يبدو بسيطًا، ولكنى عندما حاولت أن أتخذ نفس توجهه، أدركت مدى صعوبة الأمر. *فمن السهل أن تبدو مهمومًا*: ومن الصعب أن تكون مبتهجًا وسعيدًا، إن التصرف بسعادة ، والأكثر ، أن تكون سعيدًا لهو بمثابة صعوبة كبيرة .

وعلاوة على ذلك - وقد استغرق منى الأمر كثيرًا لكى أتقبل ذلك المفهوم الخاطئ - فهناك العديد من الأشخاص الذين لا يرغبون فى أن يكونوا سعداء أو على الأقل لا يريدون أن يظهروا بمظهر الأشخاص السعداء (وإذا ما تصرفوا كما لو كانوا غير سعداء، فلن يشعروا بالسعادة) . إننى لا أدرج الأشخاص المصابين بحالة من الاكتئاب ضمن هذه الفئة. فالاكتئاب له أسبابه، سواء كان استجابة لموقف بعينه، مثل فقدان وظيفة أو موت شريك الحياة، أو كان نتيجة خلل فى كيمياء المخ، أو لأى سبب آخر، ولكن هناك العديد من الأشخاص الذين لا يعانون من الاكتئاب، ولكنهم تعساء، وبعضهم يرغبون فى أن يكونوا كذلك .

لماذا؟ لقد اتضح أن هناك العديد من الأسباب وراء ذلك، فالسعادة - فى اعتقاد بعض الأشخاص - ليست هدفًا ذا قيمة ، بل هى شىء تافه، استحواذ وبدعة أمريكية، نتجت عن تواجد الكثير من الأموال، ومشاهدة التليفزيون لفترات طويلة، فهم يعتقدون أن الشعور بالسعادة يدل على غياب القيم، أما أن تكون تعيسًا فهو شيء يدل على التعمق .

وفى إحدى الحفلات، قال لى أحد الأشخاص: "إن ما يشغل كل فرد هو تحقيق الإشباع الذاتى، إنهم يطلقون العنان لأهوائهم بدرجة كبيرة. والأمر متعلق بإعلان الاستقلال، والناس يعتقدون أنه ينبغى عليهم أن يكونوا *سعداء*. ولكن السعادة ليست هى المقصد".

فقلت: "حسنًا، لقد حققت دولتنا درجات من التقدم والازدهار، وأخذ الأشخاص فى وضع أهداف كبيرة لأنفسهم، أفليس شيئًا يستحق الإعجاب أن يرغب الأفراد حتى فى أن يكونوا سعداء، وإذا لم تكن السعادة هى الهدف والمقصد، فماذا يكون غيرها؟".

"العمل لتحقيق بعض الأهداف مثل العدالة الاجتماعية، السلام، أو العمل من أجل البيئة وهى أشياء أكثر أهمية من السعادة".

فجازفت وقلت: "ولكن، إذا كنت تعتقد أنه من المهم مساعدة الآخرين، والعمل من أجل مصلحتهم، وهو بالطبع شيء ذو أهمية - ولكن لماذا؟ لماذا نشعر بالقلق حيال الأطفال الذين يعيشون فى فقر أو يعانون من الملاريا فى أفريقيا إلا إذا كنا فى حقيقة الأمر، نرغب فى أن يتمتع الأفراد بالصحة والأمان، والرخاء - وبالتالى بالسعادة؟ وإذا كانت سعادتهم تمثل أهمية - أفلا تمثل سعادتك أنت نفس الأهمية؟". وأضفت قائلة: "وعلى أية حال، أظهرت الدراسات أن الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر قابلية لمساعدة الآخرين، فهم أكثر اهتمامًا بالمشاكل الاجتماعية، ويقومون بالمزيد من العمل التطوعى، ويساهمون بصورة أكبر فى الأعمال الخيرية. بالإضافة إلى ذلك، وكما هو متوقع، فهم أقل انشغالاً بمشاكلهم الشخصية. لذا فشعورك بالسعادة سيجعلك أكثر قابلية للعمل من أجل البيئة أو أى شىء آخر".

فضحك فى سخرية، وقررت أن الاستجابة المناسبة فيما يتعلق بمشروع السعادة هى أن أقوم بتغيير الموضوع بدلًا من الخوض فى أى جدال. ومع هذا، فقد أثار أهم الانتقادات الموجهة لموضوع السعادة: وهو أنه ليس من المناسب أن تكون سعيدًا بينما هناك الكثير من المعاناة فى العالم.

إن رفضك لفكرة أن تكون سعيدًا لأن هناك شخصًا آخر تعيسًا، هو بمثابة عدم تناولك للطعام لأن هناك البعض يتضورون جوعًا فى الهند. إن تعاستك لن تسهم فى إسعاد أى شخص آخر - بل، إن العكس هو الصحيح، فالأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر احتمالية للتصرف بإيثار، وبلا أنانية. وهذه دورة الحقيقة الساطعة الثانية:

إن أفضل الأساليب التى *تجعلك سعيدًا* هى أن تجعل *الآخرين* سعداء
وأفضل الأساليب التى تجعل *الآخرين* سعداء هى أن تكون أنت نفسك *سعيدًا*

هناك بعض الأشخاص الذين يربطون مفهوم السعادة بنقص الصرامة أو الجدية الفكرية، مثلهم مثل الرجل الذى قال لـ"صامويل جونسون": "إنك فيلسوف، دكتور جونسون، لقد حاولت أنا أيضًا أن أكون فيلسوفًا فى وقت ما، ولكنى لم أعرف كيف أفعل ذلك، فكان دائمًا ما يغلب علىَّ المرح والابتهاج". هناك بعض الأشخاص الذين يقولون إن الإبداع، المصداقية، البصيرة، هى كلها أشياء تتعارض مع شعور العامة بالابتهاج والرضا الذاتى النابع من السعادة. ولكن بالرغم من أن الأشخاص المتشائمين والمتجهمين قد يبدون أكثر ذكاء، إلا أن الأبحاث قد أظهرت أنه ليس هناك ارتباط بين السعادة والذكاء.

بالطبع، *من الأفضل* عدم إظهار المزيد من السعادة. فقد يكون هناك بعض الحماقة أو السذاجة فى إظهار الرغبة فى استشعار ذلك. والمرح والتحمس يستلزمان بعض النشاط والتواضع والارتباط ببعض الأشياء، أما اللجوء للسخرية وممارسة النقد الهدام، أو ادعاء السأم فهى أشياء لا تستلزم جهدًا . كما أن السأم وتبنى ردود أفعال ساخرة تجاه الحياة يتيحان قدرًا من اللامبالاة تجاه اختيارات الناس فى الحياة، ويتمثل ذلك فى اختيارهم للوجبات السريعة والاشتراك فى نادى المدينة، وشراء سيارات من نوع إس يو فى، أو تليفزيون الواقع. لقد التقيت بإحدى الشخصيات التى لا تستطيع أن تمنع نفسها من الحديث عن سخافة وحماقة الشخصيات المشهورة والأشخاص الذين يقرأون عن أحاديث النميمة التى تتعلق بهذه الشخصيات، ولكن تعليقاتها التى تنطوى على الازدراء الشديد كشفت عن اهتمامها وتعقبها هى نفسها لتلك الأحاديث، وكان علىَّ ألا أذكر ملاحظة "صامويل جونسون" عن ألكساندر بوب، حيث قال: "إن ازدراء بوب الشديد لـ"ألكسندر جريت" تكرر بصورة توضح أنه ليس هناك فرد يفكر هكذا بشأن من يكرههم"، إن التعليقات الساخرة كانت هى وسيلتها لاعتناق أحاديث النميمة والتنصل منها فى الوقت نفسه.

وهناك آخرون ممن ينمون تعاستهم كوسيلة للسيطرة على الآخرين، فهم يتشبثون بالحزن والكآبة لأنهم بدونهما سيفتقدون الاعتبارات الخاصة التى تمنحهم إياها التعاسة: ألا وهى حق المطالبة بالشفقة والاهتمام. وبالنسبة لى فقد كنت أدرك جيدًا أننى طالما ادعيت التعاسة وذلك من أجل تحقيق مقصد ما. فعلى سبيل المثال، فإذا ما طلب منى "جامى" أن أصطحبه فى عشاء عمل وقلت له بصدق: "إننى لا أريد الذهاب، ولا أرغب فى ذلك حقًا، ولكنى سأفعل إذا كانت هذه هى رغبتك"،

فأشعر حينئذ أننى حظيت بمزيد من التقدير لذهابى معه يفوق تقديره إذا ما كذبت وقلت: "إنه من دواعى سرورى أن أذهب، إننى أتطلع لتلك المناسبة". إذا لم أشتك، إذا لم أعبر عن شعورى بالضيق من ذلك، فقد ينظر جامى لشعورى بالرضا على أنه أمر مسلم به.

وهناك بعض الأشخاص الذين يستغلون ادعاءهم بالتعاسة لعقود. فقد قالت لى إحدى صديقاتى ذات مرة: "إن أمى دائمًا ما كانت تصر وتردد أنها ضحت باستكمال درجة الدكتوراه لكى تمكث فى المنزل من أجلى أنا وأخى. لقد كانت دائمًا تشعر بالاستياء والغضب، وكانت تثير ذلك الموضوع طوال الوقت. لقد كانت تستغل تعاستها لإحكام السيطرة علينا وعلى أبى، لقد كنا جميعًا نشعر بالذنب".

والاعتقاد القائل بأن التعاسة شعور خال من الأنانية، بينما السعادة تمثل مفهوم الأنانية هو اعتقاد خاطئ ومضلل، وليس أنانيًّا من يتصرف بسعادة. إن السعادة تتطلب المزيد من الطاقة، والكرم والنظام لكى يكون الشخص خاليًا من الهموم، إلا أن الجميع ينظرون إلى الشخص السعيد كشيء مسلم به . فلا أحد يعبأ بمشاعره أو يحاول أن يرفع من معنوياته. إنه يبدو فى حالة اكتفاء ذاتى، إنه يصبح الملجأ الذى يهرع إليه الآخرون نشدانًا للراحة. ولأن السعادة تبدو غير مفروضة، فالشخص السعيد عادة لا يحظى بأى تقدير ، فـ"تريزا" لم تتلق أى تقدير حتى من أصدقائها، وذلك مقابل جهودها الهائلة. ولأنها كانت تظهر دائمًا بمظهر الشخص السعيد، فاعتقد الجميع أن سلوكها هذا لا يحتاج لأى جهد. إننى أعرف أناسًا محظوظين - مثل أبى - كان يبدو فى حالة مزاجية عالية بصورة طبيعية. والآن فإننى أتساءل إلى أى مدى كان ينطوى ذلك على جهد .

وهناك مجموعة أخرى من الأشخاص لديهم خوف وهمى من الاعتراف بالسعادة خشية زوال هذه النعمة بالتحدث عنها. ومن الواضح أن هذه غريزة إنسانية عالمية ونراها فى كل الثقافات تقريبًا - الخوف من زوال النعم عن طريق لفت الانتباه إلى الحظ السعيد. لقد سيطر على ذهنى ذلك الشعور طيلة عملى فى مشروع السعادة. فهل عرضت سعادتى للخطر بلفت الانتباه إليها؟

وهناك أيضًا إحدى الخرافات المرتبطة بذلك، والتى تقضى بأنه إذا ما توقعت حدوث المشاكل أو المآسى ، فإنك بذلك تمنع حدوثها. إن الخوف والقلق يمكن أن يكونا ذوى فائدة، وذلك لأن التفكير بشأن العواقب غير السارة يمكن أن يحث على

اتخاذ الأفعال السليمة والعاقلة، مثل ارتداء حزام الأمان بالسيارة أو ممارسة التمرينات الرياضية. ولكن بالنسبة للعديد من الأشخاص، فإن الخوف مما قد يقع مستقبلًا يمثل مصدر تعاسة كبيرة - ومع ذلك فهم يشعرون بأن هناك ميزة كبيرة فى الشعور بالقلق وتوقع السيئ. فعلى سبيل المثال - ولحد ما - انتابنى الشعور بالذنب لأننى لم أستشعر المزيد من القلق بشأن إصابة "جامى" بالفيروس الكبدى سى. إننى كنت أتعقب أى معلومة تتعلق بالأمر، وأذهب مع "جامى" للطبيب، وعرفت كثيرًا من المعلومات عن الفيروس الكبدى "سى". ولكن حينما شعرت بأن ذلك لا يمثل موضوعًا مهمًّا وفعالًا فى حياتنا، لم أعد أفكر فيه كثيرًا، وفى بعض الأحيان يبدو بعدى عن التفكير فى الأمر شيئًا غير مسئول. هل ينبغى أن أكون أكثر اهتمامًا؟ ولكن شعورى بالقلق لن يغير من حقيقة إصابة كبد "جامى". وعلى العكس إن معاقبة نفسى ودفعها لحالة من الخوف الشديد، سيجعلنى أنا و"جامى" فى حالة من التعاسة الشديدة، وعلى صعيد آخر، يعتقد البعض أنه إذا ما أغرقت نفسك فى حالة من التعاسة، فستحدث أشياء بغيضة ورهيبة - وأكثرها عرضة للحدوث هى مرض السرطان. وهذا النوع من التفكير ليس بجديد. فعلى سبيل المثال ، وخلال وباء الطاعون الكبير بلندن عام ١٦٦٥ ، اعتقد الأفراد أن الشعور بالبهجة من شأنه أن يمنع العدوى .

وأخيرًا، فهناك بعض الأشخاص الذين يشعرون بالتعاسة لأنهم لا يرغبون فى تحمل مشقة أن يكونوا سعداء. فالسعادة تستلزم جهدًا وطاقة وبعضًا من النظام، ولكن من اليسير أن تبدو مهمومًا. إن الأشخاص الغارقين دائمًا فى حالة من التعاسة والشقاء ويستحقون الشفقة والرثاء، قطعًا هم يشعرون بأنهم محاصرون بالمشاعر السلبية، دون أى إحساس بإمكانية اختيارهم لمشاعرهم. وبرغم أن تعاستهم تمثل عبئًا على من حولهم - فلسوء الحظ، إن العدوى العاطفية تؤثر بشكل أكبر فى المشاعر السلبية عن المشاعر الإيجابية - إلا أنهم هم أيضًا يعانون من مشاعرهم هذه.

ونجد أن كلًّا من الفلاسفة، والعلماء، ورجال الدين يمنحون نصائح للشعور بالسعادة، ولكن ذلك أمر لا يهم الشخص الذى لا يرغب فى أن يكون سعيدًا، فإذا كنت لا تؤمن بأنك سعيد، فأنت لست كذلك بالفعل. وكما أشار " بليليوس سيرس": "ما من شخص سعيد لا يعتقد أنه كذلك". فإذا كنت تعتقد أنك سعيد، فأنت كذلك

بالفعل . ولهذا قالت "تريزا" : "إننى أحرص على أن أبدو سعيدة، خاصة أن أكون فى *منتهى السعادة*".

وأحد الأهداف الأساسية الهامة لقرارات هذا الشهر ولمشروع سعادتى بأكمله هو القدرة على التحمل بشجاعة رنين الهاتف الذى يحمل أخبارًا سيئة - وهو ما قد يحدث قطعًا .

نعم ، لقد أتت الأخبار السيئة بالفعل ، فى نهاية هذا الشهر

لقد هاتفتنى أمى . سألتنى: " هل حادثت إليزابيث؟".

فأجبت: "لم أحادثها منذ نحو أسبوع ، ما الخطب؟".

"حسنًا ، لقد أصيبت بمرض السكر؟".

" السكر؟" .

"نعم، ومن النوع الثانى، إنهم يعتقدون ذلك، ولكنهم ليسوا على ثقة. ومن حسن الحظ أنهم قاموا بالتشخيص فى ذلك التوقيت - فقد كان مستوى السكر فى الدم عاليًا بدرجة خطيرة " .

"وكيف اكتشفت ذلك؟ وما الذى يحدث الآن؟ ما أسباب إصابتها؟". وهكذا، بدأت تقفز إلى ذهنى كل المعلومات العشوائية التى أعلمها عن مرض السكر: استجابات النوع الثانى لأى تغيرات فى النمط الغذائى أو السلوكى، الأزمات التى تولدت فى مجتمع المصابين بالسكر وذلك بين مؤيدى النوع الأول أو الثانى بشأن تخصيص أموال البحث، بجانب بعض ذكرياتى عندما كنت فى الصف السادس، حيث كنت أشاهد صديقتى وهى تعطى حقنة الأنسولين لنفسها فى معدتها. وقد أخبرتنى أمى بكل ما تعلمه عن هذا الأمر. ثم قمت بعد ذلك بمحادثة شقيقتى لكى أسمع منها القصة مرة أخرى .

وخلال الأسابيع التالية، أخذت الأمور فى التغير. ففى بادئ الأمر، اعتقد الطبيب أن أختى تعانى من النوع الثانى، بالرغم من أنها لا تنطبق عليها السمات المعتادة لهذا النوع - فهى صغيرة السن، نحيفة، وتتمتع باللياقة البدنية، ولقد كان هذا التشخيص بمثابة صدمة، ولكن شيئين قللا من حدتها. أولًا، لقد كانت تشعر بمشاعر سيئة فى البداية، ولكن بالتحكم فى مستوى السكر فى الدم، شعرت بأنها أفضل حالًا، ثانيًا،

لقد شعرنا بالراحة جميعًا لأنها لم تصب بالنوع الأول، الذى يتطلب جرعة أنسولين يومية، ولا يمكن تخفيف حدته مع الرياضة والنظام الغذائى السليم، ومع هذا - اتضح فيما بعد أنها *تعانى* من النوع الأول.

عندما يواجه الأفراد بعض العقبات والأحداث الخطيرة ، تتدخل بعض الآليات النفسية التى تساعدهم على رؤية الجوانب الإيجابية للموقف، وإننى أكاد أشعر بنفسى وأنا أبدأ فى البحث عن فرص" لنمو ما بعد الصدمة" ومع العديد من القرارات التى كان يتردد صداها فى أذنى، حاولت ألا أضخم من المشكلة بجانب شعورى بالامتنان لكونها هينة مقارنة بمشاكل أخرى، وقلت لإليزابيث: "إنك ستتبعين نظامًا غذائيًّا سليمًا، وتمارسين الرياضة بانتظام. إنك ستضعين الأمور تحت السيطرة، وستعتادين عليها، وستبلين بلاء حسنًا فى ذلك".

وقد قامت إليزابيث بالفعل باتباع استراتيجية مقارنة حالها بما هو أسوأ.

فقالت:" نعم، إنك على حق"، وفكرت فى كل الأشياء التى كان يمكن أن تقع، فمن الممكن أن يكون التشخيص أسوأ من ذلك . إن مرض السكر من الأمراض التى يمكن التكيف معها وإدارتها بشكل سليم. ولكن ما لم تتفوه به، وما لم أقله أنا، أن الأمر كان من المحتمل أن يكون أسوأ - ولكن كان يمكن ألا يحدث شىء على الإطلاق.

وبعد أن انتهينا من دراستنا الجامعية، تعرضت زميلة لى إلى حادث سيارة بشع، وهرعتُ إلى هاواى لكى أطمئن عليها، كانت ترتدى دعامة تطوق رأسها بواسطة دبابيس معدنية .

وسألتها: "هل تشعرين بأنك محظوظة لأنك مازلت على قيد الحياة؟".

فقالت: "حقيقة، كنت أتمنى ألا أتعرض لهذا الحادث الرهيب ".

ليس من السهل التركيز على الجانب الإيجابى فقط. ولكنى أعتقد أن قراراتى قد ساعدتنى على التكيف مع هذه الأخبار السيئة. ما الذى كان يمكن أن يحدث إذا ما كنت أنا التى أصبت بالسكر؟ أعتقد أنها كانت ستساعدنى بصورة أكبر. وهناك نقش شهير على إحدى المقابر يعود للقرن الثامن عشر يقول :

تذكروا، أصدقائى، وأنتم تمرون بجوارى
أنى كنت مكانكم فى الأمس
وما أنا فيه الآن هو مصيركم بالغد
فأعدوا أنفسكم لكى تلحقوا بركبى

إنها مشاعر صادقة تتعلق بمشروع السعادة. *والآن* - فأنا أذكر نفسى باستمرار: إن الوقت حان للاستمرار فى وضع قراراتى، فجرس الهاتف سيدق مرة ثانية.

٩

سبتمبر

مارس إحدى هواياتك

الكتب

- **اكتب رواية**
- **أوجد متسعًا من الوقت**
- **لا تقلق بشأن النتائج**
- **أتقن تقنية جديدة**

لقد جعلتنى عودتى من الإجازة أشتاق لمكتبتى العزيزة وأقدرها حق قدرها من جديد. فهذه المكتبة - التى تقع على بُعد بناية واحدة من شقتى - آية فى الروعة: مبنى جميل، به نظام الأرفف المفتوحة، وتتيح الدخول على شبكة الإنترنت، وتحتوى على قسم رائع لكتب الأطفال، وبها حجرة هادئة للدراسة؛ حيث أمضى بها معظم الوقت للكتابة - ويا لها من حجرة تتسم بالهدوء الشديد. إننى مازلت أتذكر نظرات الغضب التى تلقيتها من الآخرين عندما نسيت ذات مرة أن أغلق النغمات المصاحبة لتشغيل حاسبى المحمول. لقد كان من السهل أن أنظر إلى المكتبة كشىء مسلم به - فأنا أذهب إلى هناك عدة مرات أسبوعيًّا وكان ذلك منذ سبع سنوات. ولكن غيابى القصير عنها

ذكرنى بمدى حبى لها (وهذا يثبت صحة النصيحة التى يرددها خبراء السعادة، الذين يؤكدون على أهمية الحرمان وذلك من أجل العمل على زيادة الشعور بالسرور والمتعة).

وباستعادة شعورى بالسعادة داخل المكتبة - وبارتباط شهر سبتمبر أيضًا ببدء السنة الدراسية - كان من المناسب أن يدور ذلك الشهر حول الكتب. وكان من قراراتى الأساسية لهذا الشهر أن "أمارس إحدى الهوايات"، والتى تعنى فى حالتى كل ما يتعلق بالكتب. إننى أعشق القراءة والكتابة، ويتركز مجال عملى حول القراءة والكتابة. ومع هذا فهذه الأنشطة يزدحم بها كل وقتى ولا أجد متسعًا من الوقت .

منذ فترة طويلة، قرأت تحذيرًا للكاتبة"دوروثيا براند" تقول فيه إن الكُتاب يميلون دائمًا لأن يمضوا معظم أوقاتهم فى أنشطة وأعمال كلامية مثل القراءة والكتابة ومشاهدة التليفزيون والأفلام والمسرحيات. وهى تقترح بدلًا من ذلك أن يقوم الكُتاب بشحن طاقاتهم والترويح عن أنفسهم بممارسة أنشطة لا تتعلق باللغة مثل الاستماع إلى الموسيقى، وزيارة المتاحف، وممارسة لعبة السوليتير، أو التريض لفترات طويلة. وكان هذا كلامًا منطقيًّا، وقد حاولت أن أتبع هذه النصيحة وأن أقوم بهذه الأمور بصورة متقطعة. ولكن خلال الفترة التى كنت أستعد فيها لمشروع السعادة، وبينما كنت أتصفح بعض الكتب فى إحدى المكتبات، تبدت أمامى حقيقة ساطعة: ألا وهى أنه فى كل الأحوال والظروف، فإن الشىء الذى أهوى عمله هو القراءة، والكتابة، وتأليف الكتب، ولكى أكون صادقة أكثر فإن ذلك ما أهوى فعله على حساب أى نشاط آخر".

ومنذ فترة قالت لى إحدى صديقاتى لديها ثلاثة أطفال: "إننى أهوى عطلة نهاية الأسبوع؛ حيث نمضى على الأقل ساعتين فى الصباح، وساعتين بعد الظهيرة ونحن نلهو بالخارج".

فأجبتها: "أما أنا فأحب عطلات نهاية الأسبوع حين نستلقى جميعا ونقرأ طوال اليوم ونحن نرتدى ملابس المنزل ونظل هكذا حتى يحين موعد الغداء". هذا ما يحدث بالفعل - ولكنى شعرت بالاستياء حيال ذلك. لمَ؟ لماذا اعتقدت أن هوايتها وميولها تفوق ميولى؟ لماذا أشعر بالذنب إزاء استلقائى طوال اليوم من أجل "القراءة فقط"؟ ربما لأننى أفعل ذلك بصورة تلقائية. كم تمنيت أن أكون مختلفة، وأن يكون لى مجالات واهتمامات أكبر، ولكن للأسف ليس لدىَّ اهتمامات أخرى. ومع هذا،

فالوقت الآن مناسب تمامًا لكى أهتم بصورة أكبر بممارسة هوايتى فى القراءة والكتابة. وهذا بالنسبة لى أكثر متعة من مجرد اللهو والتنزه بالخارج (بالطبع، وحتى شبت إليانور عن الطوق وأصبحت أكبر سنًّا، كان ضربًا من الخيال أن نمضى صباح العطلات الأسبوعية فى القراءة، ولكننا كنا نفعل ذلك من قبل، واستأنفنا عاداتنا بعد أن كبرت "إلينور").

ولكى أستمر فى وضع قرارى لهذا الشهر بالنسبة لـ"ممارسة الهواية أو النشاط" كان علىَّ أولًا أن أتعرف على هوايتى وميولى. وقد حدث ذلك بالفعل. والخطوة التالية هى أن أجد لها متسعًا من الوقت، أن أبحث عن السبل لإدراج هوايتى فى أيامى المعتادة، وأن أكف عن مقارنة نفسى ببعض معايير الكفاءة التى ليس لها علاقة بقدراتى الحقيقية، كما أردت أيضًا أن أتعلم كيفية إتقان بعض التقنيات الجديدة والتى يمكن أن تجعل من تأليف الكتب شيئًا يسيرًا.

وبالطبع، لا يشاركنى كل فرد فى ممارسة نفس الهواية. فبدلًا من الكتب، يمكن أن تكون الهواية هى ممارسة كرة القدم فى الكلية، أو الاشتراك فى المسارح الشعبية، أو الانغماس فى العمل السياسى، أو بيع الأغراض المستعملة فى مرآب المنزل، ولكن أيًّا كانت هوايتك، فإن الأبحاث التى أجريت على السعادة تقضى بأنه عند إيجاد متسع من الوقت لممارسة إحدى الهوايات والنظر إليها كإحدى الأولويات الأساسية بدلًا من اعتبارها أمرًا إضافيًّا أو زائدًا يتم ممارسته فى أوقاع الفراغ (وهو شىء لا يمارسه العديد من الأشخاص بشكل عملى)، فإن ذلك من شأنه أن يعطى دفعة هائلة من السعادة ويعمل على تعاظمها بشكل كبير.

مع هذا، هناك شىء تعلمته من المدونة الخاصة بى، وهو أن هناك العديد من الأشخاص الذين يلح على أذهانهم ويربكهم سؤال: "ما هى هوايتك؟" فهو يبدو سؤالاً عميقًا وبلا إجابة لدرجة أنهم يشعرون بالعجز عن الإجابة وإذا كان الأمر كذلك، فإن خير دليل على إيجاد هواية لتمارسها، سواء من أجل العمل أو اللهو، هو أن "تمارس ما اعتدت فعله". فالشىء الذى كنت تستمتع بعمله وأنت فى العاشرة من عمرك، أو تختار القيام به فى وقت فراغ ظهيرة يوم الإجازة، هو مؤشر قوى على ميولك وهواياتك (وقد أشار أحد قراء المدونة لأحد أهم المؤشرات الأساسية: "إن أمر التعرف على الهواية يماثل إحدى نصائح مدرس الفيزياء الخاص بى، والذى قال: "ما الذى تفكر فيه وأنت تقضى حاجتك؟ لأن ذلك هو ما ترغب بشدة فى

التفكير بشأنه!"). إن النصيحة التى تقول: "مارس ما اعتدت فعله وتهواه" مفيدة؛ لأنها توجهك نحو اختبار سلوكك الحقيقى والتعرف عليه بدلاً من مجرد معرفة الذات، وبالتالى فهى دليل أوضح على الأشياء التى تفضلها وتهواها.

اكتب رواية

لقد كان أحد أكثر طموحاتى لهذا الشهر أن أكتب رواية فى ثلاثين يومًا. لم يكن لدىَّ الدافع للاشتراك فى سباق الماراثون أو تسلق الجبال، ولكن التفكير فى تأليف إحدى الروايات والانتهاء منها فى شهر غمرنى بنفس الرغبة فى استشعار لذة ذلك الجهد. لقد أردت أن أعرف إن كان بمقدورى عمل ذلك .

ومنذ فترة، وعندما التقيت بإحدى معارفى فى الشارع، ذكرت لى أنها كانت تكتب رواية فى شهر واحد.

وسألتها على الفور فى فضول شديد: "حقًّا فعلت ذلك؟ ولكن كيف؟".

"لقد اشتريت كتاب *No plot? No problem* لـ"كريس باتى" . فأنت تبدئين دون أى إعداد، ولا تنقحين أو تنشرين ما كتبت، وبكتابة حوالى ١٦٦٧ كلمة فى اليوم، فأنت بذلك تكونين قد كتبت رواية تتكون من خمسين ألف كلمة فى ثلاثين يومًا فقط".

سألتها: "خمسون ألف كلمة؟ هل تكون هكذا طويلة بما يكفى لأن تمثل رواية؟".

"إنها هكذا تكون بحجم رواية *The Catcher in the Rye* أو *The Great Gatsby*.

فقلت بتمهل: "حقًّا؟ أتعلمين، قد أجرب ذلك أنا أيضًا".

لقد بدأ "كريس باتى" أيضًا. "شهر كتابة الرواية المحلية". وكان هذا فى نوفمبر والعديد من الأشخاص فى المدينة يشاركون فى هذا المشروع ".

لقد كنا نقف على جانبى أحد الشوارع وعلى بعد بناية واحدة من إحدى المكتبات، وقلت وقد عزمت على ذلك بالفعل: " سأشترى الكتاب فى الحال، وسأفكر فى الأمر بالفعل".

وقمت بشراء الكتاب، وأتيت بفكرة الرواية: شخصان تربطهما علاقة غرامية يعيشان فى "مانهاتن". لقد قرأت روايات لـ"لاورى كولوين" ، و"روكسانا روبنسون" ، وآخرين ممن تناولوا مشكلات منتصف الزواج. وقد أردت أن أفكر فى العواقب

السعيدة والحزينة لأزمة منتصف الزواج كإقامة علاقة غرامية، وقد اعتقدت أيضًا أنه سيكون من الممتع أن أحاول التفكير فى الترتيب المنطقى لكيفية قيام شخصين من نفس الطبقة الاجتماعية فى الاحتفاظ بعلاقتهما سرًّا والكتابة عن مدينة نيويورك.

وفى اليوم الأول من شهر سبتمبر، كتبت كلمة السعادة فى صفحة العنوان، ثم شرعت فى كتابة الجملة الأولى: "عندما فكرت إميلى فى الأمر فيما بعد، أدركت أنها تعرف بدقة متى بدأت علاقتها بـ"مايكل هارمون": كان ذلك فى حوالى الثامنة مساءً، ليلة الثامن عشر من سبتمبر، فى حفلة بشقة "ليزا" و "أندرو" وهكذا، حتى أتممت ١٦٦٧ كلمة .

إن تأليف رواية يتطلب الكثير من العمل، ولكنى وجدت صعوبة أقل مما توقعت بكثير فى إيجاد متسع من الوقت للكتابة خلال يومى المعتاد. بالطبع، من السهل علىَّ أن أقوم بذلك مقارنة بمعظم الأشخاص، حيث إننى أعمل كاتبة طوال الوقت، ولكن حتى مع هذا، كان علىَّ أن أقتصد فى الوقت الذى أمضيه فى قراءة المجلات والصحف، ومقابلة الأشخاص من أجل احتساء القهوة، أو القراءة من أجل المتعة، أو الانشغال بأشياء غير ضرورية. حتى أن العبارات التى أقوم بكتابتها على المدونة أصبحت أقصر بصورة ملحوظة.

وبعد مرور الأيام العشرة الأولى من الشهر، واجهتنى مشكلة: فقد وصلت إلى نهاية الحبكة الدرامية. ولم أفكر فى الكثير من الأحداث - لقد تناول كل من "إميلى" و"مايكل" طعام الغداء معًا، وتولدت بينهما علاقة غرامية، ثم أنهيا علاقتهما - وكنت حينئذ قد كتبت معظم القصة قبل أن أصل إلى ٢٥,٠٠٠ كلمة. ولكن يؤكد كتاب "باتى" على أننى لن أجد أى عناء فى أن آتى بالمزيد من الأحداث، وبشكل ما استمررت فى الكتابة، وواظبت عليها. وفى كل يوم، بأسلوب أو بآخر نجحت فى أن أضيف المزيد من الكلمات حتى وصلت إلى الحد الأدنى المطلوب، وظللت هكذا حتى حلول اليوم الثلاثين من شهر سبتمبر، عندئذٍ كتبت عبارة: "وستقوم بالتسوق فى متجر آخر". **النهاية**." وقمت بحساب الكلمات: فوجدتها ٥٠,١٦٣ كلمة. لقد انتهيت من كتابة رواية طويلة بدرجة تكفى لأن تكون كتابًا بحق - وهى تضاهى فى حجمها بعضًا من الروايات المفضلة لدىَّ، مثل رواية Wise Blood لـ"فلانيرى أوكونور" و Fight Club لـ"تشاك بلانيوك".

لقد اقتضت بحق حجمًا هائلًا من العمل، وقد فاقت أى شىء آخر كنت بحاجة

لإنجازه. ولكن هل أشعرتنى بالسعادة؟ بالطبع إن رواية *Happiness* تطلبت المزيد من الوقت والجهد، هذا صحيح ، ولكنها منحتنى دفعة كبيرة من السعادة. إن تناول مشروع كبير كهذا وإنجازه بنجاح حتى النهاية فى شهر واحد شىء أسهم بشكل هائل فى محيط التنمية فى حياتى. وإضافة إلى ذلك، ولأننى دائمًا ما أبحث عن المادة التى تثرى القصة، أصبح العالم مشوقًا ومثيرًا للاهتمام. ففى طريق عودتى للمنزل آتية من المكتبة فى ظهيرة أحد الأيام، رأيت حشدًا هائلًا من الناس مجتمعًا أمام إحدى دور العبادة لأداء مراسم الدفن فحدثت نفسى قائلة: "إن ذلك يمكن أن يكون مشهدًا رائعًا فى روايتى".

ولكن ربما كان أكثر مصدر للسعادة التى أهدتنى بها الكتابة هى تلك السعادة النابعة من التعبير عن فكرة شديدة التعقيد - هذا النوع من الأفكار التى تتطلب مئات الصفحات لكى تحاول التقاطها والتعبير عنها. إننى أتذكر تلك اللحظة التى داهمتنى فيها فكرة الرواية. لقد كنت مدعوة على حفلة العشاء مع بعض الأزواج الذين يقطنون بالجوار. ولمحت اثنين من أصدقائنا منهمكين فى حوار عميق وبالطبع برىء، وفكرت: "ماذا لو كانت بينهما علاقة عاطفية؟ كيف يمكنهما إنجاحها برغم مصاعبها؟ وما الذى سيحدث لاحقًا؟" لقد كان الأمر من قبل يستغرق منى سنوات لإعداد الكتب التى أقوم بتخيل موضوعاتها، وقد لا تكون هذه الرواية على درجة عالية من الجودة، ولكن على أية حال فقد أنجزتها فى شهر واحد فقط.

ولقد رأيت فى شهر فبراير مع قرارى بالتصرف "بلطف شديد"، أن طريقة معسكر التدريب لها العديد من الفوائد. ولقد اقترح رسام الكاريكاتير العبقرى "سكوت ماككلود" تدريبًا مماثلًا: "كوميديا الأربع والعشرين ساعة" وذلك فى كتابه *Making comics* حيث يتم إعداد كتاب كوميدى بأكمله من ٢٤ صفحة فى أربع وعشرين ساعة فقط. وبدون نص مكتوب، أو إعداد ... العلاج بالصدمة لكل ما يعوق العملية الإبداعية، ولقد منحتنى طريقة معسكر التدريب هذه شعورًا بالحرية الإبداعية وسهولة الكتابة لأننى أدركت أنه حينما ينتابنى ذلك الدافع غير القابل للسيطرة لكتابة رواية ما - وهى إحدى المخاطر المهنية المنتشرة بين الكتاب والتى لم تخضع لجانب كبير من المناقشة - فإننى ببساطة يمكن أن أجلس وأشرع فى كتابة الرواية.

ولدهشتى الشديدة، وجدت فى إعداد رواية السعادة متعة كبيرة. إننى فى العادة أشكك باستمرار فيما أكتبه. ولكن فى هذا الشهر، لم أستغرق وقتًا فى ذلك، وقد كان شعورًا كبيرًا بالراحة أن أتحرر من انتقادى لذاتى. وكما قالت لى إحدى صديقاتى: "واجهى الأمر، فقد تكون روايتك فظيعة ولكن لا بأس من ذلك!" . ولقد ساعدنى ذلك المشروع على الالتزام بقرار شهر مارس، وهو أن "أستمتع بمتعة الإخفاق". وبعد أن قمت بكتابة ١٦٣ , ٥٠ كلمة، كنت متلهفة لكى أراجعها - ولكنى قاومت ذلك الشعور. إننى حتى لم أعد قراءتها مرة أخرى، ولكنى سأفعل، فى وقت ما.

إن إعداد رواية قد وفر لى "محيط التنمية" والذى أصبحت مقتنعة بصورة أكبر بأنه شىء ضرورى من أجل الشعور بالسعادة. ولقد قمت بإدراج ذلك العنصر فى الحقيقة الساطعة الأولى، ولكنه أصبح ذا مغزى أكبر عما كنت أعلمه فى البداية. إن اكتساب الشعور بالرضا الناتج من إنجاز مشروع ضخم هو أحد الأشياء المهمة التى توفرها لنا الحياة. وعندما سألت قراء المدونة عما إذا كان لديهم هدف ضخم حقق لهم السعادة، قام العديد من القراء بالكتابة من أجل مشاركتنا تجاربهم:

لقد أخذت على عاتقى تنفيذ التزام ضخم وفاجأت نفسى بإتمامه وتنفيذه، فلقد انضممت لمجموعة على اليوتيوب تسمى "تحدى الواقع فى مائة يوم". وقد قمت بعمل مدونة للفيديو أعرض خلالها المقاطع كل يوم وذلك لمدة مائة يوم. إننى لم أعرض مقاطع فيديو على اليوتيوب من قبل، ولكن لدى كاميرا كانت تلتقط الأفلام. ولقد بدأت بتنفيذ التزامى بالتركيز على شىء إيجابى ومشاركته مع الآخرين كل يوم. إن تصوير مقاطع فيديو عنى كل يوم هو أيسر بكثير من مجرد عمل ذلك مرة واحدة أسبوعيًّا وذلك لأنها تصبح عادة يومية. وبالرغم من أن التحدى كان عن شىء يسمى "قانون الجاذبية" (والذى لم أنجح فى اجتذابه)، وجدت نفسى أكثر سعادة نتيجة المتعة التى أشعر بها عند إعداد مقاطع الفيديو من أجل تكوين صداقات جديدة برغم كل التعليقات.

لقد عزمت على أن أقوم هذا العام بكثير من التدريب من أجل سباق الترياثلون الثلاثى القصير. وقد قمت بالفعل بالانضمام لأحد الفرق، وأصبحنا نتدرب كل يوم لمدة ثمانى ساعات. وبعد أن انتهيت من السباق، قمت بالاشتراك فى سباق آخر. إننى من هذا النوع من الأشخاص الذين يستلقون فى الفراش ويقرأون، ولكنى كنت دائمًا أعتقد أنه من الجميل أن

أشترك فى السباق الثلاثى قبل أن أبلغ الأربعين من العمر (كان هذا منذ نحو عامين). لقد كان التدريب رائعًا، وإننى أنصح الكثيرين بالاشتراك فى السباق إذا لم يفكر أى شخص من قبل فى خوض هذه التجربة.

إننى أتعلم الإيطالية فى أقل من سبعة أشهر، ولقد واتتنى الفرصة لكى أقدم على ذلك، وقد اقتنصتها بالفعل. لقد كنت لا أدرى شيئًا عن اللغة الإيطالية حينما بدأت الدورة. وبعد مرور سبعة أشهر فقط من بدايتها، سأتحدث الإيطالية بطلاقة. إننى فى منتصف الدورة الآن، وأستطيع أن أتحدث الإيطالية مع المتحدثين الأصليين لها. إنه عمل ضخم يتطلب المزيد من الجهد، وقد كنت على وشك ترك الدراسة بهذه الدورة عدة مرات، ولكنها رائعة وممتعة أيضًا.

بعد أن تغلبت على حالة الاكتئاب التى كنت أعانى منها ، قمت ببناء زورق خشبى لى فى حوالى ستة أسابيع، ولقد قمت بذلك لكى يكون رمزًا للانتصار، وكجزء من عملية العلاج. لقد شعرت بسعادة كبيرة تغمرنى عند الانتهاء منه، وكانت المرات القليلة التى أبحرت به فى المياه من التجارب الرائعة التى لا تنسى. بالإضافة إلى ذلك، فإن امتلاك ذلك الزورق جعلنى أنضم لأحد نوادى التجديف، وهو ما منحنى ميزة التواجد فى موقع رائع يتسم بالسلام والهدوء. وأتاح لى فرصة التواصل مع أناس ممتعين ورائعين، كل ذلك أضاف لى المزيد من السعادة.

إننى أشرع فى كتابة مذكراتى. لقد بدأت العمل كممرضة بنظام الدوام غير الكامل، لهذا كان بمقدورى أن أركز بصورة أكبر على الكتابة، وإننى أشعر بالسعادة حيال ذلك. وأستطيع أن أقول إننى وصلت لمنتصف المذكرات. وما دفعنى للإقدام على ذلك العمل هو إصابتى بمرض غير مسار حياتى. لقد أمضيت شهورًا أسير على عكازين ولا أدرى إن كنت سأسير مرة أخرى بصورة طبيعية أم لا. لقد كان من المحتمل أن أصاب بعجز كامل. إن مرورى بتجربة كهذه، ومواجهة موجة كبيرة من اليأس، تجعل المرء لا يبالى بالكثير من الأشياء. ثم يدرك بعدها، بالتجربة، أن الحياة قصيرة للغاية بدرجة ينبغى معها أن تسير وراء ميولك وهواياتك، وهذا هو ما أفعله هذه الأيام.

كنت دائمًا أتعلم وأنا أكبر يومًا بعد يوم مدى أهمية ممارسة ما يهواه المرء بالنسبة لسعادته. وكان هدفى **الأسمى** هو البحث عن وسيلة لجمع النقود من خلال ممارسة ما أحب القيام به. إننى أبلغ من العمر ٢٢ عامًا، وأنا منضم لعالم الشركات منذ سنتين، ولكنى أهوى تصميم وصنع المجوهرات. لقد بدأت عملًا صغيرًا لصنع المجوهرات لعملائى من الأقارب والأصدقاء، وقد قمت لتوى بإنشاء متجر صغير على شبكة المعلومات وذلك على موقع

etsy.com. لقد أحببت تصميم المجوهرات منذ فترة، ولكن لم تواتنى الشجاعة لكى أتبع ميولى إلا منذ وقت قريب. وبالرغم من أننى لم أنشئ حتى الآن مشروعًا تجاريًّا له وجود حقيقى، فإننى آمل أن أحقق ذلك لاحقًا! وقد ينتابنى الإحباط فى بعض الأحيان لأننى أرى هدفى الذى أسعى إليه لا يزال نبتة صغيرة حتى الآن لم تطرح بعد، ولكن ما يدفعنى للاستمرار وعدم الاستسلام هو رؤيتى لما أريد تحقيقه! إن بذل الجهد من أجل شيء تهواه وتتلهف لتحقيقه لهو مصدر إشباع كبير، ومن شأنه أن يمنحك المزيد من السعادة الحقيقية.

قد تجرب وصفات جديدة، كالاشتراك فى أحد المعسكرات فى المتنزه فى عامك الخمسين، أو التخطيط لإقامة حفل عيد ميلادك الستين، أو مشاهدة فريقك المفضل وهو يصعد إلى المباراة النهائية. بالنسبة لى، فقد استهوانى تأليف إحدى الروايات.

أوجد متسعًا من الوقت

بالرغم من أن القراءة هى إحدى أهم أولوياتى، وبالطبع من أكبر مصادر سعادتى، فإننى لا أعيرها المزيد من التفكير والاهتمام. إننى أرغب فى إيجاد المزيد من الوقت للقراءة - قراءة المزيد من الكتب، وهو ما يسعدنى كثيرًا؛ ولكى أحقق ذلك، سمحت لنفسى بالقراءة كلما انتابتنى الرغبة المفاجئة لذلك. وقد أشار "صامويل جونسون" قائلًا: "إذا ما أقدمنا على القراءة دون رغبة حقيقية فى ذلك، فإن نصف العقل سينشغل فى محاولة تركيز الانتباه، لذا فلن نجد إلا النصف الآخر فقط الذى يقوم بوظيفة تركيز انتباهنا على ما نقرؤه". والأبحاث العلمية تدعم هذه المقولة، فعندما حاول الباحثون اكتشاف معرفة ما ساعد تلاميذ الصف الثالث والرابع على تذكر ما قرأوه، وجدوا أن اهتمام التلاميذ بالقطعة وشغفهم بها أهم بكثير من مجرد "قدرتهم على قراءتها" - بحوالى *ثلاثين مرة*.

لذا فمن بين الكتب التى أقرؤها من أجل مشروع السعادة، كتاب "*The Happiness Hypothesi*" لـ "جوناثن هايدت" ، و "Plan B" لـ"آنى لاموت"، وبعض السير الذاتية لـ"تولوستوى"، كما أننى أقرأ أيضًا كتاب "*The Private life of a Country House 1912-1939*" لـ"ليسلى لويز"، وبنفس الأسلوب، تركت

لنفسى العنان لكى أعيد قراءة *Vanity Fair* لـ"ويليام ميلئبيس شاكيراى"، و "*The Heir of Redclyffe*" لـ"تشارلوتذ يونج"، وقرأت لـ"لورا أنجلوس وايلدر" وذلك كلما انتابتنى الرغبة فى القراءة لها، بدلاً من أن أوجه نفسى لقراءة شىء جديد. كنت أعتقد دائمًا أن أفضل طريقة للقراءة هى إعادة قراءة الكتب مرة أخرى. وقد دفعت نفسى فى الوقت ذاته لكى أحتفظ بقوائم للقراءة. كما سألت أشخاصًا عديدين عن مقترحاتهم (وكفائدة إضافية، فقد أصبح ذلك الأمر بمثابة دافع لترسيخ العلاقة بيننا، كما استجاب الأشخاص بصورة رقيقة عندما دونت مقترحاتهم) . وبناء على نصيحة من زميلة لى فى مجموعة كتب أدب الأطفال، قمت بالاشتراك فى مجلة *Slightly Foxed*، وهى مجلة بريطانية رائعة تصدر أربع مرات فى العام، وتقوم بنشر مقالات الأشخاص التى تتضمن كتبهم المفضلة. ولقد قمت أيضًا بتدوين بعض مقترحات من قسم "قائمة الكتب" التى تصدر فى مجلة "*The Week*" .

ولكن العائق الأساسى الذى يمنعنى من الاستمرار فى قراءة المزيد لا يتمثل فى مشكلة إيجاد ما أقرؤه، وإنما فى إيجاد وقت كاف للقراءة. ومهما كان الوقت الذى أمضيه فى القراءة، فإننى أبغى المزيد. وعندما يشكو أحد الأفراد من أنه لا يجد متسعًا من الوقت للقراءة، فأول اقتراح بالطبع هو دائمًا "استغرق وقتًا أقل فى مشاهدة التليفزيون"، وهو بالطبع اقتراح منطقى للغاية - فالمواطن الأمريكى يقضى فى المتوسط ما بين أربع لخمس ساعات فى مشاهدة التليفزيون كل يوم.

ولقد سألت "جامى": "هل تعتقد أننا نمضى وقتًا طويلًا فى مشاهدة التليفزيون؟".

فأجاب:" إننا نشاهد التليفزيون بالكاد".

"نعم، ولكننا نشاهده فى بعض الأوقات. فهل تعتقد أننا نشاهده، خمس أو ست ساعات أسبوعيًّا؟ ولكننا نشاهد فقط ما سُجل على "التيفو" أو الـ"دى فى دى".

فأجاب قائلًا: "ليس علينا أن نمتنع كلية عن مشاهدة التليفزيون، فالتليفزيون شىء رائع إذا لم نقدم على مشاهدته بأسلوب أحمق".

لقد كان على حق. إنه لشىء ممتع أن نشاهد أحد البرامج عندما تستغرق البنات فى النوم. وتبدو مشاهدة التليفزيون أكثر دفئًا واستمتاعًا من القراءة فى نفس الغرفة، وأعتقد أن حقيقة مشاركتنا لنفس التجربة زادت من الأمر دفئًا وألفة.

لقد أقسمت أن أكف عن قراءة الكتب التى لا أستمتع بها، فقد اعتدت أن أفخر

بنفسى عندما أنتهى من قراءة أى كتاب بدأته. ولكنى لم أعد كذلك، وحيث إننى اعتدت أن أنتهى من أى كتاب بدأت قراءته، فبالتالى اعتدت أيضًا أن أحتفظ بكل كتاب أشتريه وأصبح لدينا أكثر من كومة من الكتب المكدسة بشكل فوضوى فى كل سطح بالمنزل. وقد قمت بقسوة بانتقاء بعض الكتب التى سأتخلص منها، وقمنا بحمل عدة حقائب مثقلة بالكتب إلى أحد متاجر الأغراض المستعملة. وقد كنت أتردد أيضًا - بشكل غريب - فى قراءة أى كتاب (أو رؤية أى مسرحية أو فيلم) يدور موضوعه حول الاتهام الجائر. فلن أستطيع أن أجبر نفسى على قراءة *Oliver Twist* أو *To kill a mockingbird* أو *Othello* أو *Apassage to I ndia* أو *Atonement Crime and punishment* أو *Burmese Days* أو *Arthur and George* إذا استطعت تجنب قراءتها - وكان هذا شيئًا سديدًا.

لا تبال بالنتائج

أحب أن أقوم أثناء قراءاتى بتدوين بعض الملاحظات - وعادة ما يكون هذا بدون سبب واضح. إننى عادة ما أقوم بوضع علامات فى صفحات الكتاب، وأعد قوائم متنوعة وأجمع بعض الأمثلة فى تصنيفات غريبة، وأنسخ أيضًا بعض القطع التى أقرؤها. ولسبب ما، تجدنى أنهمك فى بعض مشروعات البحث الدائمة وغير المحددة. إننى دائمًا ما أشعر برغبة فى إعداد بعض القوائم التى تضم الكلمات الأجنبية التى تعبر عن أفكار ومفاهيم لا تستطيع اللغة الإنجليزية توصيلها بصورة صحيحة (مثل كلمات *flâneur* (المتجول فى مدينة لاستكشافها)، *darshan* (وهو مصطلح هندى يعنى حمل شىء مقدس)، *eudaimonia* (مصطلح إغريقى يعنى السعادة والرفاهية) *Ruinensehnsucht* (ويعنى حب الأطلال) *amae* (كلمة يابانية تعنى استمالة شخصية تمثل السلطة كما فى علاقة الأبناء بالآباء) *nostalgie de la boue* (الحنين للأشياء عديمة القيمة)، كما أننى أعد قوائم لتفسيرات المفاهيم التى أجدها محملة بالدلالات والمعانى بشكل غريب (مثل شخصية الملك الصياد Fisher king والطريق الغربى Westing road، وجزيرة جروتوآن Groatoan، وأسرار مدينة أولسيس الإغريقية Eleusinion Mysteries، وتقديم الحصاد الأول فى الطقوس الإغريقية Offering of first fruit، وطقوس اصطياد طائر

الصعو الأزرق hunting of the wren، Corn Spirit (أسطورة لدى الهنود الحمر أرواح حبوب الذرة فى موسم الحصاد أو أحد الاحتفالات الدينية Caugo Cult، أو أحد الطقوس القديمة حيث يتم التضحية بشخص ما بتمزيق بعض أطرافه *sparagmos*، الاحتفال ببعض الشخصيات التى تعود للقرون الوسطى The lord of Misrule، وأحد الأحجار المقدسة Greeck herm واحتفالات بوتلاتش التى يمارسها الهنود الأمريكيون Potlatch ، والحصة الذهبية golden ratio ، وغيرها من مختلف الموضوعات.

إن تدوين الملاحظات يستغرق المزيد من الوقت والجهد، وقد قمت بإخماد تلك النزعة بداخلى، فهى بلا هدف وتحتاج إلى الانغماس الشديد فى الذات. ولكن لأننى أتبع قرارات هذا الشهر بجانب الوصية الأولى بأن "أكون نفسى، أكون جريتشن"، فقد سمحت لنفسى بأن "أنسى شأن النتائج" وأتخلص من شعورى بالذنب بشأن تدوين المذكرات.

وبالعكس، ففى المرة الوحيدة التى حدثت نفسى فيها قائلة: "حسنًا، "جريتشن"، دونى كل الملاحظات التى ترغبين فيها، بغض النظر عن السبب"، خطر حينها بذهنى كم كانت هذه الملاحظات مفيدة بالنسبة لى. فكتابى الأول *Power Money Fame Sex*، استلزم قدرًا هائلًا من الملاحظات، وعندما واتتنى الفرصة لتأليف كتابى *Profane Waste*، الذى يدور حول اختيار الأفراد بإرادتهم تحطيم ممتلكاتهم، استطعت أن أدعمه بمجموعة كبيرة من الأمثلة الرائعة والمذهلة ، وذلك راجع لأننى كنت دائمًا ما أقوم بتدوين الملاحظات (بدون سبب معلوم) لسنوات. ولأن تدوين الملاحظات لا يبدو "عملًا حقيقيًا بالنسبة لى، فلم يبد ذا قيمة كبيرة - بالرغم من أنه كان كذلك .

إن الشىء الذى يكسب هوايتك وميولك متعة كبيرة هو عدم شعورك بالقلق أو الاهتمام حيال النتائج. فبإمكانك أن تجاهد من أجل تحقيق الانتصار والنجاح، أو تؤدى أعمالًا بسيطة أو تمارس أنشطة دون خبرة بها، كل ذلك دون الاهتمام بعامل الكفاءة أو بالنتائج. وقد يتساءل البعض عن سر سعادتك فى محاولة إصلاح سيارتك القديمة والاستمرار فى ذلك لسنوات، بالرغم من أنها لا تستجيب ولا تعمل، ولكن هذا لا يمثل أهمية لك. إن محيط التنمية يؤدى إلى سعادة غامرة، ولكن فى نفس الوقت، فقد تتولد السعادة عندما تتحرر من الضغط المتولد من الرغبة فى

رؤية المزيد من التنمية والنمو. وهذا ليس مبعث دهشة، فعادة قد يكون ما هو عكس الحقيقة الساطعة صحيحًا أيضًا.

أتقن تقنية جديدة

لقد كان إعداد الكتب بمثابة متعة كبيرة بالنسبة لى. فعندما كنت طفلة، كنت أمضى ساعات طويلة وأنا أعمل فى كتبى الفارغة. لقد كتبت روايتين رديئتين وذلك قبل أن أصبح كاتبة محترفة. وقد قمت خلال حياتى بتنفيذ مشروعات لإعداد كتب صغيرة وذلك لكى أمنحها هدية لعائلتى وأصدقائى. وعندما تذكرت المشروعات التى كنت أحب مشاركة "إليزا" فى تنفيذها، وجدت أنها جميعًا تتضمن إعداد الكتب.

فعلى سبيل المثال، قمت أنا وهى بإعداد كتاب باستخدام رسوماتها البديعة. وقد كانت هى تُملى علىَّ التعليق بشأن كل صورة ترسمها بينما كنت أقوم أنا بكتابة التعليق، ثم قصصنا هذه التعليقات، وقمنا بتثبيتها أسفل الصور، وبعد هذا نسخنا منها عدة نسخ ملونة، وجمعناها معًا بسلك حلزونى وصنعنا منها كتابًا. لقد كان تنفيذ المشروع بمثابة متعة كبيرة، وأصبح تذكارًا رائعًا، وقدمناه هدية للأجداد فى الأعياد، وقد سجل لحظات رائعة فى نمو شخصية "إليزا"، وأتاح لى أن أتخلص من الكم الهائل من الرسومات التى ابتدعتها "إليزا "دون أى شعور بالذنب (ومع هذا، فإننى أعترف بأنه حينما كتبت بشأن هذا المشروع على المدونة، شعرت إحدى القارئات بالصدمة لما فعلت وقالت:" إننى لا أستطيع أن أصدق أنك تخلصت من رسومات ابنتك الأصلية، فلو كنت مكانك لكنت نسخت منها عدة نسخ، كما فعلت، ولكنى كنت احتفظت بالأصل فى سجل لحفظ القصاصات، فلن تستطيعى الحصول على نسخة مطابقة من الأصل أبدًا، وعلىَّ أن أعترف بأننى تأثرت والتقطت أنفاسى بصعوبة عندما قرأت هذا".

وقد انتابنى مؤخرًا بعض الفضول الذى دفعنى للقراءة عن النشر الذاتى من الموقع Lulu.Com وطبقًا لمعلومات الموقع، فإنه بمقدورى أن أطبع كتابًا مناسبًا من الورق المقوى، بجانب بعض الأغلفة الخارجية، وذلك بأقل من ثلاثين دولارًا. وقد ذكرت ذلك لـ"جامى"، وقال فى دهشة: " ومن الذى يمكنه أن يستفيد من هذا الكتاب؟".

فسألته: "هل تعنى من الذى لديه بعض الوثائق التى تكفى لإعداد كتاب، وينبغى أن يطبعها فى شكل كتاب لائق؟".

"تمامًا".

فقلت :" هل تمزح؟ *أنا بالطبع*! فإذا كان هذا الكلام صحيحًا، فبمقدورى أن أطبع العشرات من الكتب".

أخيرًا، وجدت شيئًا يتعلق بكل المذكرات التى كنت أدونها بلا هدف، وأستفيد منها. ولكى أجرب ذلك، قمت بإعداد كتاب من اليوميات التى كنت أحتفظ بها والتى كانت عن الثمانية عشر شهرًا الأولى من حياة "إليزا" (وهناك كتاب آخر كنت قد كتبته دون أن ألقى له بالًا بعد ذلك). وقد جلست أمام شاشة الحاسب، وتهيأت "لكى أحث نفسى حتى أنتهى منه" وذلك لكى أتكيف مع شعورى بالاستياء، ورغبتى فى الانتهاء من الأمر فى عجالة. ولكن بدلًا من ذلك، وجدت أن الأمر قد استغرق حوالى عشرين دقيقة.

وعندما وصل الكتاب الذى نشرته بنفسى بعد مرور عدة أسابيع قليلة، وجدت أنه قد فاق كل توقعاتى، فها هى يوميات طفلتى! تجمعت فى *كتاب بالفعل*! فما الكتاب التالى؟ لقد أعددت كتابًا عن اقتباساتى المفضلة بشأن طبيعة السيرة الذاتية، وكتابًا عن اقتباساتى المفضلة التى تتعلق بشتى الموضوعات، وتخيلت الكتب التى يمكن إعدادها مستقبليًّا. فحينما أنتهى من بحثى بشأن السعادة، يمكننى نشر كتاب عن اقتباساتى المفضلة عن السعادة، وربما أقوم بإدراج بعض التوضيحات بالصور. وسأعد كتابًا يضم ما أنشره على المدونة. وسأطبع روايتى "Happiness" وسأنشر أيضًا يومياتى ذات الجملة الواحدة - وقد أقوم بنسخ عدة نسخ من أجل الفتيات! بالإضافة إلى أن لدىَّ العديد من الأفكار تصلح لكتب رائعة تتناول مفهوم السعادة. وإذا لم أستطع أن أنشر كل هذه الكتب من خلال ناشر حقيقى، يمكننى عمل ذلك بنفسى.

لقد تعلمت أيضًا أنه من خلال موقع Shutterfly "شاترفلاى"، وهو موقع لخدمات الصور المطبوعة، يمكننى طبع ألبوم الصور من الورق المقوى. واكتشاف طريقة ذلك كان بمثابة تحد بالنسبة لى، ولكنى سرعان ما أتقنت ذلك، وبمجرد أن انتهيت من تعلم هذه التقنية، قمت بطلب نسخة من أجلنا، ومن أجل الأجداد. وقد تسلم كل فرد كتابًا منظمًا أنيقًا، مكتظًّا بمختلف الصور الرائعة. وبالرغم من أنه تكلف كثيرًا، فقد

ذكرت نفسى بأننى لا ألتزم فقط بقرارى "بأن أتقن تقنية جديدة" "، ولكنى ألتزم أيضًا بقرار" الإقدام على بعض المشتروات لتدعيم أهدافى"، و"الانغماس فى حالة من الإسراف المعتدل" و "جعل منزلك كنزًا من الذكريات السعيدة".

وبمجرد أن اجتزت منحنى التعلم الشاق، وجدت الأمر ممتعًا. لقد منحنى التحدى والتجديد المرتبطان بإتقان إحدى التقنيات الجديدة - بالرغم من أنه يغمرنى الشعور بالإحباط فى بعض الأحيان - دفعة هائلة من الرضا والإشباع. كما منحنى أيضًا وسيلة جديدة لممارسة هوايتى وميولى لتأليف الكتب.

من بين الشهور التى تناولتها حتى الآن، كانت قرارات شهر سبتمبر من أكثر القرارات الباعثة على السرور والتى من السهل الالتزام بها. وقد أثبت لى ذلك، مرة أخرى، أننى أكون أكثر سعادة عندما أتقبل الأشياء التى أفضلها والأخرى التى لا أهواها، وذلك بدلًا من محاولة أن أملى على نفسى ما *ينبغى* فعله. فلقد كنت أكثر سعادة عندما توقفت عن إخماد رغبتى فى تدوين الملاحظات وإعداد الكتب، وهى الأشياء التى أمارسها منذ الطفولة، وقمت بدلًا من ذلك باحتوائها. وكما أشار الفيلسوف الفرنسى "مايكل دو مونتين" : " إن أجمل الأشياء هى تلك التى تنبع من النفس بصورة فطرية ودون قيود، وأفضل الأعمال هى التى نمارسها بتلقائية دون أن تفرض علينا".

إننى بحاجة لأن أتقبل طبيعتى كما هى - ومع هذا فأنا أحتاج أيضًا لأن أدفع نفسى فى الوقت ذاته لفعل بعض الأشياء - قد يبدو ذلك أمرًا متناقضًا، ولكنى فى أعماقى، أدرك الفرق بين غياب عنصر الاهتمام وبين الخوف من الفشل. لقد لمست ذلك فى شهر مارس من خلال مدونتى. فبالرغم من أننى كنت أشعر بالقلق بشأن إنشاء المدونة، فقد كنت أدرك تمامًا أن إدارة المدونة هى ذلك النوع من الأشياء التى أهوى ممارستها. لقد أدركت، فى الواقع، أن انهماكى فى العمل فى الكتب الفارغة أيام مرحلة الطفولة؛ حيث كنت أجمع المعلومات المثيرة، وأنسخ بعض العبارات الاستشهادية، وأدعم بعض النصوص بالصور المناسبة والرائعة، شىء يماثل تمامًا.... الكتابة على المدونة. ويا للعجب، بمجرد أن أدركت ذلك، عزمت

على أن أتوقف عن العمل فى الكتاب الفارغ الجديد. لقد كنت أشعر بمتعة وأنا أعمل فى الكتب الفارغة منذ شهر مايو، وكنت أستشعر حنينًا شديدًا للماضى وأنا أمارس نشاطًا كان يمنحنى السعادة والسرور فى طفولتى، ولكنى سرعان ما سئمت من ذلك العمل. لقد حلت المدونة محل الكتب الفارغة وذلك كمتنفس لتسجيل مختلف الأشياء والمقالات الصغيرة التى أشعر برغبة شديدة فى جمعها.

وفى آخر يوم من أيام الشهر، تكشف لى أمر مهم: الحقيقة الرابعة الساطعة. لقد كنت أنا و"جامى" نتناول طعام العشاء بصحبة أحد الأشخاص والذى نعرفه معرفة سطحية. فقد سألنى عما أنا منشغلة به هذه الأيام، وبعد أن شرحت له مشروع السعادة، قال معترضًا فى أدب جم، إنه هو نفسه يؤيد وجهة نظر الفيلسوف الإنجليزى "ستيوارت ميل" – وقد أورد عبارته بدقة، وقد تأثرت بما قاله – : "اسأل نفسك عما إذا كنت سعيدًا، وتوقف عن التفكير فى ذلك".

إن إحدى المشكلات التى تواجهنى طوال الوقت بشأن السعادة هى أنه أصبح لدىَّ آراء محددة وراسخة لا تقبل التغيير. لقد شعرت برغبة فى أن أقرع على الطاولة بعنف وأصرخ قائلة: "لا، لا،لا"، ولكنى بدلًا من ذلك – أومأت برأسى وقلت فى صوت خفيض: "نعم، هناك الكثير من الأشخاص الذين يتبنون وجهة النظر هذه، ولكنى لا أستطيع القول إننى أوافقك الرأى".

لقد استطعت أن ألمح فى عينى الرجل أنه يقول فى داخله: "جون ستيوارت ميل" أم "جريتشن روبن" أيهما على صواب؟ ولكن – من خلال خبرتى على الأقل، أقول إن التفكير بشأن السعادة جعلنى أكثر استشعارًا لها عن ذى قبل، أى قبل أن أمنح مفهوم السعادة المزيد من التفكير والاهتمام. والآن ، ربما كان "ميل" يشير إلى حالة من "الانغماس الذهنى" والتى عرفها الباحث "ميهالى شيكزنتميهالى". وبالفعل نجد أن الأفراد من خلال ذلك يكونون فى حالة من الاستغراق الشديد فى التفكير، ويصبون كل تركيزهم على المهام التى يؤدونها بدرجة تجعلهم ينسون أنفسهم عند الوصول لحد كبير من التحدى والمهارة. ولكنى أعتقد أن "ميل" كان يعنى، وكما يعتقد العديد من الأفراد، بأن التفكير فى شأن سعادتك يجعلك فى حالة شديدة من الانغماس الذاتى، فأنت لا تبالى بأمر الآخرين، أو العمل، أو أى شىء آخر بخلاف إرضاء ذاتك، أو ربما كان "ميل" يعنى أن السعادة تتولد نتيجة للسعى وراء أهداف أخرى مثل الحب والعمل، وأنه لا ينبغى أن تكون السعادة هدفًا فى حد ذاتها.

بالطبع لا يكفى أن تجلس هكذا فى مكانك وترغب فى الشعور بالسعادة: بل ينبغى عليك أن تبذل جهدًا لاتخاذ خطوات نحو نيل السعادة وذلك من خلال التصرف بمزيد من الحب، والبحث عن العمل الذى يشعرك بالمتعة، وبقية الأشياء من هذا القبيل. ولكن بالنسبة لى، فإن تساؤلى عما إذا كنت سعيدة كان بمثابة خطوة مهمة نحو غرس شعورى بالسعادة من خلال أفعال تتسم بحكمة أكبر، فمن خلال إدراكى لشعورى بالسعادة فقط استطعت أن *أقدرها*. فالسعادة تعتمد من ناحية على الظروف الخارجية، وتعتمد من ناحية أخرى على كيفية رؤيتك لهذه الظروف.

لقد فكرت بشأن هذا التساؤل مرات عدة خلال العام، ولكنى أخيرًا أدركت أن هذه هى الحقيقة الرابعة الساطعة: *لن تشعر بالسعادة إلا إذا اعتقدت أنك سعيد بالفعل*. ثم خطر على ذهنى أن الحقيقة الساطعة الرابعة تولدت عنها نتيجة طبيعية وهى: *إنك ستشعر بالسعادة إذا ما اعتقدت أنك كذلك*.

وهذا بدوره يعنى التفكير بشأن السعادة، بغض النظر عما قاله "جون ستيوارت ميل" .



أكتوبر

انتبه

اليقظة والانتباه

- تأمل العبارات المتناقضة
- اختبر القواعد الصحيحة
- حفز عقلك بأساليب جديدة
- احتفظ بدفتر يومى عن طعامك

عندما أخبرت من حولى بأننى أعد كتابًا عن السعادة، كانت أكثر الاستجابات الشائعة هى: "ينبغى أن تمضى بعض الوقت فى دراسة الفلسفة الهندية". (وكانت الاستجابة الأخرى هى" بالطبع إنك تمضين وقتًا طويلًا كل يوم فى دراسة ذلك) ومن أكثر الكتب التى اقترح علىَّ الآخرون قراءتها كتاب *Art of Happiness*" لـ"الدالاى لاما".

لقد كانت الفلسفة الهندية دائمًا ما تثير اهتمامى، لذا كنت شغوفة لمعرفة الكثير عن حياة أحد الفلاسفة الهنود. وبالرغم من أننى كنت أكن الإعجاب لمعظم تعاليم فلسفته، أشعر بارتباط عميق بها، والتى تحث فى أعماقها، على التحرر والانفصال عن الأشياء من أجل تخفيف حدة المعاناة. وبالرغم

من وجود روابط الحب والالتزام، تعتبر هذه الفلسفة أن هذه الروابط بمثابة أغلال تقيدنا لنحيا حياة مليئة بالحزن والمآسى. ولكنى بدلاً من ذلك أؤيد التقاليد الغربية التى تغرس المشاعر العميقة وترسخ الروابط. إننى لا أريد أن أنفصل عن العالم الخارجى، أو أن أزهد فى الأشياء، إننى أرغب فى احتوائها، إننى لا أبغى أن أتحرر، بل أهوى التعمق. كما ترسخ التقاليد الغربية أيضًا أهمية التعبير عن كل نفس بشرية متفردة والاعتراف بقدرتها، ولا نجد ذلك فى التقاليد الشرقية.

ومع ذلك، فقد جعلتنى دراسة تلك الفلسفة أنتبه لأهمية بعض المفاهيم التى كنت قد أغفلتها. وأهم هذه المفاهيم هى اليقظة والانتباه - توليد حالة من الإدراك الواعى الخالى من إصدار أى أحكام.

إننى لدىَّ عدة ميول ونزعات تناقض تمامًا مفهوم اليقظة والانتباه. فأنا دائمًا ما أقوم بعدة مهام فى وقت واحد مما يمنعنى من معايشة تجربتى الحالية. فأنا عادة ما أتحرك بشكل تلقائى وكأننى مبرمجة على ذلك - وأبلغ منزلى دون أن أتذكر أننى مررت بنقطة وانتهيت عند نقطة أخرى (وهذا يرعبنى وخاصة عند قيادة سيارتى، فأنا لا ألحظ الطريق ولا أتذكر ما مررت به). إننى أنزع دائمًا إلى التفكر فى أى مصدر من مصادر القلق أو فى آمالى بشأن المستقبل، وذلك بدلاً من أكون فى حالة معايشة وإدراك للحظة الحالية. ودائمًا ما تسقط الأشياء من يدى وتتحطم لأننى لا أكون فى حالة من الانتباه. وحينما أتعرف على أحد الأشخاص فى أية مناسبة اجتماعية، فسرعان ما يسقط اسمه من ذاكرتى بمجرد سماعه، وعادة ما أنتهى من تناول طعامى قبل أن أتذوق نكهته أو أستمتع بها.

وفى سبتمبر، ذكرتنى إحدى التجارب الغريبة والصادمة بأهمية التيقظ. فبعد انقضاء إحدى عطلات نهاية الأسبوع العائلية السارة، والتى قضيناها فى حفلات أعياد ميلاد الأطفال (لقد ذهبنا إلى ثلاث حفلات فى غضون يومين)، نزلت إلى البهو وذلك بعد أن وضعت الفتاتين فى فراشهما. وفجأة، وبينما أتجه نحو مكتبى لكى ألقى نظرة على رسائلى الإلكترونية، انتابنى الشعور بأننى أعود بسرعة شديدة لجسدى. وبدا الأمر كما لو أننى عائدة لتوى من رحلة استغرقت أسبوعين بعيدًا عن نفسى وذاتى. وبدت الردهة التى أقف فيها غير مألوفة، بالرغم من أننى أعيش حياتى المعتادة فيها طوال الوقت. لقد كان الأمر مثيرًا للأعصاب، فإذا كنت عائدة لتوى إلى المنزل - فأين كنت؟ إننى بحاجة لكى أعمل على أن أعيش اللحظة الحالية.

إن للتيقظ فوائد عديدة: فيوضح العلماء أنه يعمل على تصفية الذهن، ويرفع من وظائف المخ، كما أنه يضفى على الحاضر الإشراق والوضوح والحيوية. وقد يساعد الأفراد على القضاء على العادات غير الصحية، وبمقدوره تهدئة النفوس القلقة والمضطربة ورفع الحالة المزاجية للأفراد. فضلاً عن أنه يقلل من حدة الضغوط العصبية ويسكن الآلام المزمنة. إنه يجعل الأشخاص أكثر سعادة، وأقل نزوعًا لاتخاذ مواقف دفاعية، وأكثر ارتباطًا بالآخرين.

ومن أكثر الأساليب فاعلية لممارسة التيقظ والبقاء فى حالة تنبه هى من خلال التأمل، والذى يوصى به الفلاسفة الهنود؛ وذلك كتدريب روحانى، كما يوصى بممارسته خبراء السعادة على كل شاكلة. ومع هذا، فإننى لا أستطيع أن أقوم بالتأمل (إننى أتلقى دروس اليوجا مرتين فى الأسبوع، ولكن ذلك الفصل الدراسى لا يركز على الجانب الذهنى لرياضة اليوجا).

وقد عنفتنى إحدى صديقاتى قائلة: "إننى لا أستطيع أن أصدق أنك لا تمارسين رياضة التأمل، وإذا كنت تتناولين مفهوم السعادة، *فعليك* إذن أن تمارسى هذه الرياضة الذهنية". وهى نفسها محنكة فى ممارسة رياضة التأمل الصامت فى مكان هادئ منعزلة عن كل شىء لمدة عشرة أيام. وأردفت قائلة:" إن حقيقة إحجامك عن محاولة ممارسة التأمل تعنى أنك تحتاجين إليها بشدة".

فتنهدت قائلة:" ربما تكونين على صواب، ولكنى لا أستطيع أن أحث نفسى على ممارسة هذه الرياضة، فإنها لا تروقنى بالمرة".

إن كل فرد له مشروع سعادته المتفرد والخاص به. فأنا أستمتع بالكتابة على المدونة ستة أيام فى الأسبوع – وهى مهمة قد لا يتخيل البعض أنهم يستطيعون القيام بها – ولكنى لا أستطيع الجلوس فى صمت مطبق لمدة خمس عشرة دقيقة كل يوم، كما تحثنى صديقتى؟ إننى لا أستطيع أن أحمل نفسى على فعل ذلك. وهناك صديقة أخرى شجعتنى على قضاء وقت أطول فى الطبيعة. وكلتا الفكرتين لم تُثر بداخلى أى استجابة من أى نوع. عندما بدأت التخطيط لمشروع السعادة، حدثت نفسى قائلة بأنه ينبغى علىَّ أن أجرب كل شىء، ولكنى سرعان ما أدركت أن ذلك الهدف ليس بالشىء المعقول أو المرغوب فيه. قد أجرب رياضة التأمل فى مشروع السعادة الثانى الخاص بى، ولكن علىَّ الآن أن أبحث عن السعادة بالأساليب التى تبدو طبيعية بالنسبة لى.

ومع هذا هناك أساليب أخرى لاستخدام قوة التيقظ والانتباه، بعيدًا عن التأمل. إننى أستخدم بالفعل جدول القرارات، وهى إحدى الممارسات التى جعلتنى أتصرف بصورة أكثر وعيًا من خلال المراجعة الهادفة لتصرفاتى وأفكارى. لقد قمت بملء جدولى فى نهاية اليوم، فى وقت هادئ عندما كنت بمفردى وفى حالة تركيز. ومع هذا ، ونظرًا لطبيعة شخصيتى، فإن هذه الفترة من الاستبطان أو محاسبة النفس كانت بمثابة التحاور مع الشخصية الكرتونية "جيمنى كريكت" أكثر منها تواصلًا مع العالم. وقد عزمت هذا الشهر على أن أبحث عن بعض الإستراتيجيات التى تساعدنى على تركيز انتباهى وأن أعيش اللحظة وأستشعرها. وآمل أيضًا أن أحفز ذهنى للتفكير بأساليب جديدة؛ أن أدفع بنفسى بعيدًا عن ممارسة السلوك التلقائى وأن أوقظ الأجزاء الغافلة من عقلى.

تأمل العبارات المتناقضة (الكوان)

بالرغم من أننى لم أؤيد مفهوم التأمل، وجدت أن هناك بعض الجوانب الرائعة فى الفلسفة الهندية. فلقد أسرتنى فكرة الرمز فى تلك الفلسفة، والأسلوب الذى تم به تصوير الفيلسوف القديم فى بعض الأحيان من خلال مقعد خال، أو زوج من آثار الأقدام، أو شجرة، أو شعلة من النيران وذلك للتدليل على أنه فاق حدود الشكل. ولقد استهوتنى القوائم المرقمة التى نجدها فى الفلسفة الهندية: الكنوز الثلاثة، الطريق النبيل الثمين، الحقائق الأربع النبيلة، الرموز الثمانية السعيدة: الطائرة، السمكة الذهبية، المزهرية الثمينة، زهرة اللوتس، المحارة، العقدة التى لا تنتهى، راية النصر، عجلة الحياة (عجلة دراما).

ومن أكثر الجوانب التى أثارت اهتمامى، كانت دراسة الجمل غير المنطقية أو المتناقضة (الكوان). و"الكوان" هو سؤال أو عبارة لا يمكن استيعابها بشكل منطقى. وكان أصحاب الفلسفة الهندية يتأملون الجمل غير المنطقية كوسيلة للتخلى عن الاعتماد على المنطق فى سعيهم لليقظة أو الاستنارة. وأشهر عبارات الكوان هى "تصفق اليدان فيصدر عنهما صوت. فما هو صوت اليد الواحدة؟"، وعبارة أخرى تقول: "إذا ما قابلت أحد الأشخاص، اقتله". أو "كيف كان شكلك قبل أن يولد أبواك؟". لا يمكن فهم عبارات الكوان من خلال المنطق أو يمكن تفسيرها باستخدام

الكلمات، إن تأمل هذه العبارة المتناقضة يحث على التفكير الواعى؛ وذلك لأنه من الصعب أن نعى معناها من خلال المنطق المعتاد المألوف.

وبعد أن عرفت الكثير عن الكوان، أدركت أن لدىَّ قائمة خاصة بى بالعبارات غير المنطقية - ولكنى لم أفكر فيها بذلك الأسلوب. فلعدة سنوات، وفى مثال آخر لتدوين الملاحظات بدون هدف واضح، كنت أحتفظ بقائمة من العبارات المبهمة، وفى لحظات غريبة، كنت أفكر بها. ودهشت لهذا الكم الذى جمعته. ومن جمل الكوان المفضلة لى:

"روبرت فروست": إن أفضل وسيلة للخروج من المكان هى من خلاله.

"جيه. إم. بارى": لقد بدأنا لنتحطم.

"سانت تريزا": لقد اخترت الكل.

فرانسيز بيكون" / "هيرقليطس": الضوء الجاف هو أفضل الأشياء على الإطلاق.

حكمة من السلف: إن من يملك الكثير من الأشياء، سيمنح المزيد، أما من لا يملك شيئًا، فسيؤخذ منه حتى لو كان معه.

"جيرترود شتاين": إننى أحب الغرفة التى تطل على منظر رائع، ولكنى أهوى الجلوس وأنا أدير ظهرى له.

"إلياس كانتى": "كانت" أمسك بالنيران.

"تى.إس. إليوت": آه، لا تسأل: "ما هذا"؟ / دعنا نذهب ونقم بالزيارة.

"فيرجينيا وولف": لقد كانت دائمًا تشعر أنه من الخطر الشديد أن تعيش يومًا واحدًا.

وكانت هذه العبارات تدور فى رأسى باستمرار، فهى تقفز إلى ذهنى فى أوقات غريبة، حينما أكون مثلًا بانتظار قدوم مترو الأنفاق أو عندما أحدق فى شاشة الحاسب - ودائمًا ما كانت تبدو وثيقة الصلة ببعضها البعض فى العديد من الأحوال.

أما عبارات الكوان الخاصة بى، والتى دائمًا ما كنت أتفكر فيها فى كثير من الأحيان، كانت عبارة عن مثل أسبانى والذى جاء على لسان "صامويل جونسون" فى

كتاب "بوصويل" *Life of Johnson*، وهو: "من يرغب فى جلب ثروات الهند إلى وطنه، عليه أن يحمل هذه الثروات بداخله". لقد قرأت هذه السطور منذ عدة سنوات وكثيرًا ما أجدنى أرددها فى ذهنى كثيرًا. وفيما بعد، اكتشفت "مرجع" فى يوميات "ديفيد هنرى ثورو" *Journal* والتى ردد خلالها المعنى الذى أتى به "جونسون" حيث قال: "من المحال أن تحلم بمكان هادئ بمنأى عن ذاتك... فإننى لن أجد برارى "ليبرادور" أكثر هدوءًا من "كونكورد"، إلا إذا رغبت فى ذلك".

وبمرور الوقت، بدأت فى التقاط معنى عبارتى الكوان هاتين، وقد كان لهما أثر عميق على مشروع السعادة. لقد كنت أصعد درج المكتبة بتثاقل حينما حدثت نفسى قائلة: "إن من ترغب فى أن تعثر على السعادة، فعليها أن تحملها فى داخلها أولا". إننى لا أستطيع أن أتطلع خارج ذاتى بحثًا عن السعادة. فسر السعادة لا يكمن فى الهند أو فى "ليبرادور"، ولكنه يوجد تحت سقف منزلى. وإذا ما رغبت فى العثور على السعادة، علىَّ أن أحملها معى.

إن تأمل عبارات الكوان لم يقربنى من "الساتورى"، وهو التنوير الأعلى أو الاستنارة التى تسعى إليها الفلسفة الهندية (على الأقل ليس بقدر ما توقعت) ولكنها ساعدت على إثارة خيالاتى وتوسيع مداركى. ولأن عبارات الكوان دفعتنى لتحدى المعانى المألوفة والثابتة، فقد حثتنى على التفكير فى التفكير. وهذا بدوره منحنى السعادة العقلية المثيرة والتى تتأتى من تحدى الأمور الصعبة والمتشبعة.

اختبر القواعد الصحيحة

إن منع نفسى من الانغماس فى الأفكار والتصرفات التلقائية هو جزء من التحدى الكامن فى مفهوم التيقظ والانتباه. فبدلًا من ممارسة حياتى بصورة آلية ودون وعى بذاتى، رغبت فى أن أفند كل الافتراضات التى أضعها دون أن ألقى لها بالًا.

إن بحثى فى علوم الإدراك قادنى إلى مفهوم الاستدلال. والاستدلال هو من المبادئ الذهنية البديهية، السريعة والثابتة والتى نطبقها لحل مشكلة أو للتوصل إلى قرار. فعلى سبيل المثال يقضى الاستدلال الإدراكى بأنك إذا ما واجهت شيئين وكنت تميز أحدهما دون الآخر، فإنك تفترض أن الشىء الذى تعرفه وتدركه جيدًا هو

الأعلى قيمة وليس الآخر. لذا فإذا ما كنت سمعت بمدينة ميونخ، ولكنك لم تسمع من قبل بمدينة ميندن، فإنك تفترض أن ميونخ هى أكبر مدينة فى ألمانيا. وإذا ما كنت تعرف حبوب الإفطار ماركة "رايس كريسبس" ولم تكن لديك فكرة عن حبوب "وايلد أوتوس"، فإنك تقضى على الفور بأن "رايس كريسبس" هى العلامة التجارية الأكثر شهرة.

وعادة ما يكون الاستدلال ذا فائدة كبيرة، ولكن قد تضللنا غرائزنا الإدراكية فى بعض الأحيان. إليك الاستدلال التالى: يتنبأ الأشخاص باحتمالية وقوع الحدث استنادًا إلى مدى قدرتهم على ضرب الأمثلة، وعادة ما يكون ذلك مفيدًا (هل من المحتمل أن يضرب إعصار مدينة مانهاتن؟) ، ولكن قد لا يكون حكم الشخص صائبًا فى بعض الأحيان وذلك لأن وضوح الأمثلة وكثرتها قد يجعل الشىء أكثر احتمالية للحدوث مما هو كذلك بالفعل. فعلى سبيل المثال، كانت لدىَّ صديقة شديدة الحرص على عدم تناول أى شىء يحتوى على البيض. وقد انتابتها حالة هيستيرية عندما اكتشفت أن والدة زوجها قد سمحت لأطفالها بتناول البسكويت المصنوع من البيض. لماذا؟ لأن عمتها أصيبت بالسلامونيلة منذ خمسة وعشرين عامًا. وبالمناسبة، فصديقتى هذه لا ترتدى حزام الأمان عند قيادة سيارتها.

وبالرغم من أنها لا تندرج بدقة تحت تعريف "الاستدلال"، لدىَّ أيضًا مجموعة من المبادئ الخاصة بى - والتى أطلق عليها "القواعد الصحيحة" - والتى أتبعها من أجل اتخاذ القرارات وترتيب الأولويات. وكثيرًا ما يتحدث أبى عن القواعد الصحيحة. فعلى سبيل المثال، عندما مارست عملى بعد الانتهاء من دراستى الجامعية، قال لى : "تذكرى جيدًا، إن إحدى القواعد الصحيحة هى - أنك إذا كنت مستعدة لتلقى اللوم، فسيضع الأفراد المسئولية على عاتقك". لقد قمت بتطبيق قواعدى الصحيحة لكى تساعدنى على اتخاذ القرارات، وفى الأغلب دون أن أدرك أننى كنت أستخدمها بالفعل. فهى تتردد بسرعة كبيرة فى ذهنى لدرجة أننى أبذل جهدًا حقيقيًّا لكى ألتقطها وأتبينها. ولكنى قمت بالتعرف على مجموعة من القواعد التى أستخدمها باستمرار.

أطفالى هم أهم أولوية من أولوياتى.
ممارسة بعض التمرينات الرياضية كل يوم.

"جامى" على رأسى أولوياتى ، فى الأمور الصغيرة أو الكبيرة .
"كلمة نعم" تأتى على الفور ، و "لا" لا تأتى أبدًا.
عليك إنجاز بعض الأعمال *كل* يوم.
اختر الخضراوات كلما كان ذلك ممكنًا.
إننى أعلم بمقدار ما يعلمه معظم الأشخاص.
إننى فى عجالة.
أحاول حضور أى حفلة أو مناسبة دُعيت إليها بقدر الإمكان.
أبواى فى الغالب على حق دائمًا.
كلية الوجود هى الشىء الحصرى الجديد.
إذا لم أكن أدرى إن كان علىَّ إدراج بعض النصوص أم لا، فمن الأفضل حذفها.
علىَّ ألا أتناول المقبلات على الإطلاق، وينبغى ألا أتناول أى شىء فى حفلات الأطفال. عندما يكون علىَّ اختيار ما أفعله، علىَّ باختيار العمل.

إن تأمل قواعدى الصحيحة قد أوضح لى شيئًا. فلقد كان من الصعب الموازنة بين بعضها البعض. فكيف يمكن أن يكون أطفالى، وزوجى وعملى على رأس الأولويات فى *آن واحد*؟ وأنا على يقين أيضًا بأن "جامى" يعمل بمبدأ: "حاول التهرب من حضور العديد من المناسبات الاجتماعية بقدر المستطاع". وهذا يفسر بعض نقاط الخلاف الزوجية المستمرة بيننا.

لقد كانت بعض قواعدى الصحيحة ذات فائدة كبيرة، ومنها تلك التى تعلمتها من أمى:" إن الأمور التى تسير بشكل خاطئ قد تكون أفضل ذكريات الإنسان". وهذا فى حد ذاته مصدر راحة، وهو صحيح بدرجة كبيرة. فعلى سبيل المثال، بذلت أمى جهدًا ضخمًا فى الإعداد لحفل زفافى أنا و"جامى" - وكان كل شىء كاملًا ورائعًا حتى دعوات الزفاف المُزينة برسومات الأبقار والنعال الحمراء، وذلك رمزًا لمدينة كانساس. وكان حفل زفافنا رائعًا ومثاليًّا، ما عدا سهوًا بسيطًا، وهو الخطأ فى كتابة اسم الملحن "هايدن" ، حيث كتب اسمه "هايدين" فى ترتيب مراسم الزفاف. ومما هو مؤكد، أننى أحب الآن تذكر حرف الياء "الزائد". فهو يذكرنى فى بعض الأحيان بالوقت الذى أمضيته أنا وأمى معًا فى الإعداد لحفل الزفاف (لقد أعدت هى معظم

ترتيبات حفل الزفاف). لقد أدى هذا الخطأ إلى لفت الأنظار وتركيز الانتباه على روعة وجمال الحفل. إننى أذكر أننى قرأت ذات مرة أن إحدى الطوائف الدينية تتعمد صنع أخطاء فى الأشياء التى تقوم بإعدادها، وذلك لإظهار أن الإنسان لا يمكن أن يصل للكمال الإلهى، فالأخطاء قد تنطوى على بعض المثالية أكثر من الكمال ذاته.

ومن ناحية أخرى، قد تكون بعض من قواعدى الصحيحة غير مفيدة. فقاعدة "إننى فى عجالة" تدور فى رأسى عشرات المرات كل يوم؛ وهى ليست فكرة بناءة دائمة. ولقد عملت على أن أغير هذه القاعدة بأخرى تقول:" لدىَّ متسع من الوقت من أجل الأمور المهمة بالنسبة لى". وبتنفيذ قواعدى الصحيحة بدلًا من تطبيقها دون تفكير، استطعت أن أتيقن من أننى أقوم بتطبيق هذه القواعد فقط حينما ترشدنى إلى اتخاذ القرارات التى تعكس أولوياتى الحقيقية .

هل أنا بمفردى التى أفكر بهذا الأسلوب، عندما سألت بعض صديقاتى إذا كان لديهن بعض القواعد الصحيحة الخاصة بهن، تفهمن تمامًا ما أتحدث عنه، وكان لكل منهن الأمثلة الخاصة بهن:

قل مرحبًا دائمًا.
ماذا ستفعل أمى؟
لا تستيقظ فى الخامسة أو تخلد للنوم فى الثامنة (صباحًا أو مساءً) .
فليسقط الملل.
التغيير مفيد.
الأهم فالمهم (تناول الطعام قبل أن تجرى مقابلة عمل) .
اختر حياة أكبر.
اشتر أى شىء تريده من المتجر، فالطهو دائمًا أقل تكلفة من تناول الطعام خارج المنزل.
إن الأمور دائمًا ما تؤدى إلى الأفضل.
استفد من الشىء، واستهلكه تمامًا، واجعله مصدر إرضاء لك، أو استغن عنه تمامًا.

لقد تعلمت إحدى القواعد الصحيحة من شقيقتى . فلقد قالت لى إليزابيث: " إن الأشخاص ينجحون فى مجموعات".

ولأنها تعمل كاتبة قصة وسيناريو بالتليفزيون، فهى تعمل فى صناعة يغلب عليها الغيرة والتنافس الشديدان. ولقد قمت أنا و"جامى" بصياغة عبارة "المشاعر العجيبة" وذلك لوصف ذلك المزيج غير المريح من التنافسية وعدم الثقة بالنفس والذى نشعر به عندما يحقق أحد أقراننا نجاحًا كبيرًا. وحينما اشترك أحد أصدقاء "إليزابيث" فى كتابة سيناريو أحد الأفلام التى حققت نجاحًا ضخمًا، سألتها: "هل انتابتك تلك المشاعر العجيبة حينما حقق زميلك هذا النجاح الكبير؟".

فأجابتنى قائلة: "ربما بعض الشىء، ولكنى ذكرت نفسى بعبارة أن الأشخاص ينجحون فى مجموعات. إنه لشىء عظيم بالنسبة له أن يحقق ذلك النجاح الكبير، ونجاحه هذا من المرجح أن يساعدنى لكى أحقق أنا أيضًا بعض النجاحات".

وعلى العكس من ذلك، لدىَّ صديقة تصف أخاها بأنه ليس لديه أى توجه أو اعتقاد فى حسن الحظ: فإذا ما حدث شىء جيد لشخص آخر، ينتابه الشعور بأنه ليس من المرجح أن يحدث له هو الآخر شىء سعيد. ونتيجة لذلك، لا يشعر بالسعادة أو الفرح تجاه أى شخص آخر.

والآن، لا تزال مسألة نجاح الأشخاص فى مجموعات *محل خلاف*. لقد ترسخ اعتقادى بأنها صحيحة. وسواء كانت كذلك أم لا، فإنها قاعدة صحيحة تجعل الشخص أكثر سعادة. وبالطبع فإن الكرم والتسامح مصدر إعجاب أكبر، ولكن من المفيد أن تحدث نفسك قائلًا: " الأشخاص ينجحون فى مجموعات"، وذلك حينما تشعر بالأنانية والغيرة.

و"جامى" لديه قاعدة صحيحة مفيدة جدًّا: فهو يقول: "إن الشىء الأول ليس دائمًا هو الأفضل". لذا فعندما لم يحصل أحد أصدقائنا على الوظيفة التى يرغب فيها أو لم تستطع إحدى الصديقات شراء الشقة التى ترغب فيها من خلال إحدى المزايدات فيقول "جامى": "إن الشىء الأول ليس دائمًا هو الأفضل، انتظر وسترى، وستشعر بالسعادة فى النهاية لأن ذلك لم يؤت ثماره؛ لأنه لم يكن الشىء الصحيح".

ومرة أخرى، لا يكمن الهدف فى ما إذا كانت هذه القاعدة الصحيحة تتسم فعليًّا بالصدق (لقد أدركت أن هذا المبدأ ينطوى على التساؤل" لماذا كثيرًا ما تجد الشىء المفقود فى آخر مكان تبحث فيه؟" وهو نوع من الخلل المنطقى)، ولكنها تمثل أسلوب تفكير من شأنه أن يرفع من الشعور بالسعادة.

إن جمع القواعد الصحيحة بمثابة تدريب ممتع. ولقد كان مفيدًا للغاية، وذلك لأننى كلما كنت أفند هذه القواعد الصحيحة أصبحت أكثر وعيًا حينما أقوم بتطبيق أى منها. وبتحديد كيفية التصرف بصورة أكثر وعيًا بجانب تطبيق القيم الخاصة بى، وذلك بدلًا من تطبيق قواعد دون وعى، استطعت بصورة ما أن أتخذ القرارات التى تدعم شعورى بالسعادة بشكل أفضل.

حفز عقلك بأساليب جديدة

بينما كنت أبحث عن الوسائل التى تجعلنى أكثر يقظة وانتباهًا، أدركت أن استخدام عقلى بأساليب غير مألوفة من شأنه أن يعزز من معايشتى للحظة الحالية ويرسخ من الشعور بإدراك الذات. ولقد توصلت إلى عدة إستراتيجيات فى ذلك الشأن.

أولًا ، قمت بوضع بطاقات لاصقة فى أرجاء الشقة مدون عليها بعض الملاحظات، وذلك لتذكرنى بالحالة الذهنية التى أرغب فى أن أتوصل إليها، فالملحوظة الموجودة فوق جهاز الحاسب المحمول تقول: "شديد التركيز والانتباه" ، أما الملحوظة المكتوبة فى غرفة النوم فتقول: "بال هادئ". وبعد أن قمت بوضع ملحوظة فى دورة المياه الرئيسية وكانت تقول:" لطيف وخال من الهموم"، قام "جامى" بشطبها وكتب: "خفيف وعلى شكل رقائق" مما دفعنى إلى الضحك. أما الملحوظة الموجودة فى مكتبى فتقول: " متحمس ومبدع". ولقد قمت أيضًا بتشغيل الطائر الأزرق المغرد والذى قمت بشرائه فى مايو ، وذلك حتى تجعلنى أغنية الطائر أكثر وعيًا بالأفكار التى تعبر عن الامتنان، وهناك أحد قراء المدونة تبنى نفس الإستراتيجية لكى يظل يقظًا ومتنبهًا.

• • • • • • • • • • • • • •

إننى أقوم كل يوم بكتابة عدد كبير من كلمات المرور الخاصة بالبرامج وبتشغيل الحاسب بدرجة يصعب معها إحصاؤها. إننى لا أقوم بتخزين كلمات المرور على الحاسب ولكنى أقوم بإلقاء النظر على البريد الإلكترونى باستمرار ،لذا فأنا أقوم بكتابة نفس الشىء مرات ومرات فى نفس اليوم.

وذات يوم، أدركت أن ما أستخدمه من كلمات مرور متأصل فى داخلى، وذلك نتيجة للتكرار المستمر. ودعونا نقل إن كلمة المرور التى استخدمتها هى "التنس" (إننى أمارس رياضة التنس بالمناسبة) ، وبالرغم من أننى لا أفكر فى رياضة التنس متعمدًا طوال الوقت، فإننى أدركت لاحقًا، أنها رياضتى المفضلة. إنها الرياضة التى أبذل فيها الكثير من الوقت والجهد. إنها من أكثر الأشياء التى أمارسها خارج نطاق العمل .

ثم قمت فيما بعد بتغيير كلمات المرور لكى تعبر عن هدف أسعى إليه ، أو إنجاز أرغب فى تحقيقه. لقد أصبحت كلمات المرور بمثابة مفكرة تذكرنى بأهدافى، أو أحلامى، أو أى شىء أرغب فى تحقيقه. إنها تماثل فكرة أن تحيط نفسك بمجموعة من المفكرات التى تذكرك بأهدافك، وبأحلامك، أو إنها تشبه القيام بتكرار الأفكار الإيجابية فى ذهنك.

* * * * * * * * * * * * *

لقد عزمت فيما بعد على أن أجرب التنويم المغناطيسى كوسيلة مختلفة لتحفيز ذهنى. لدىَّ صديقة "سهة الإقناع"، ولقد أثارت اهتمامى بحكايتها المثيرة عما تفعله وهى تحت تأثير التنويم المغناطيسى. لذا فإن أول شىء قمت به فى شهر أكتوبر هو أننى استقللت القطار المتجه إلى مدينة "أوولد جرين ويش" بولاية كونيكتيكت، لمقابلة "بيتر" ابن عم معلم اليوجا الخاص بى، وهو منوم مغناطيسى.

لم أكن واثقة بشأن اعتقادى عن التنويم المغناطيسى؛ ولكن مؤيديه يذهبون إلى أن الحالة التى يكون فيها الشخص تحت ذلك التأثير، بكل ما تنطوى عليه من تركيز، تزيد من الشعور بالاسترخاء، وسهولة الإقناع، وتجلب التركيز الشديد والاستجابة لأى تعليمات خارجية. لذا فإن التنويم المغناطيسى يساعد الأفراد على التخلص من العادات السيئة ويرسخ فى أذهانهم أنماطًا جديدة. أو ربما، كما تخيلت، يكون التغير الناتج بعد الوقوع تحت تأثير التنويم المغناطيسى راجعًا إلى "تأثير هاوثورن"، الذى مررت به فى شهر يناير (إن دراسة السلوك قد تؤدى إلى تعديله) ، أو قد يكون راجعًا إلى "تأثير العقار المزيف" (ينجح العلاج ويؤدى إلى الشفاء بسبب توقع ذلك) . ومع هذا، أيًّا كانت الآلية المستخدمة فى ذلك، فإن التنويم المغناطيسى يبدو شيئًا يستحق التجربة.

وعندما ركبت سيارة "بيتر" فى مدينة "أوولد جرين ويش"، أدركت أننى لم أقم بالمزيد من التحرى عنه. لقد بدا شيئًا غريبًا أن أتواجد فى مدينة صغيرة فى ولاية كونيكتيكت ، وأستقل سيارة شخص غريب، متجهة إلى مكتبه فى شقة صغيرة فى بناية سكنية. ولكن لحسن الحظ، كان شخصًا متحفظًا.

لقد جعلنى فى بادئ الأمر أمارس مجموعة من تمرينات الاسترخاء، ثم تحدثنا فيما بعد عن قائمة بالأهداف التى أريد تحقيقها. لقد استحضرت جميع الأهداف الصغيرة والكبيرة؛ كل شىء بدءًا من الامتناع عن تناول الوجبات الخفيفة فى المساء وحتى التعبير اليومى عن الشكر والامتنان. ثم جاءت بعد ذلك مرحلة "التنويم المغناطيسى" الحقيقية. طلب منى "بيتر" أولًا أن أتخيل أننى أصبحت أكثر تثاقلًا، وأننى أتابع تسلسل الأرقام بعينى، وأتخيل أن يدى اليسرى ترتفع فى الهواء (إن يدى لم تتحرك قيد أنملة). ثم حدثنى ببطء بشأن السلوك الذى ينبغى علىَّ تغييره.

حينما أشعر بأننى على وشك الانفعال، علىَّ أن أذكر نفسى بأنه ينبغى أن أبتهج. فإننى يمكننى أن أعبر عن آرائى بصورة أكثر فاعلية من خلال المزاح واللطف وليس عن طريق التوتر والانفعال.

حينما أشعر بأننى سينتابنى الضيق لأن شخصًا ما يمنحنى خدمة سيئة - صيدلى أو ممرضة أو موظفًا، سأتحدث بلهجة ودودة تنم على التعاون. وسأتذكر أن علىَّ آلا أخذ هذه التصرفات بمحمل شخصى.

عندما أجلس أمام شاشة الحاسب أو أجلس لتناول الطعام أو أسير فى الطرقات، سأشعر بالسعادة والامتنان لأننى أتمتع بالصحة؛ لأننى أحب عملى كثيرًا، ولأن لدىَّ عائلة عظيمة، ولأننى أحيا تلك الحياة المريحة. ومن هنا سينبع الشعور بالبهجة، والحماس، والعطف.

حينما أسمع الآخرين وهم يتحدثون، سأنصت باهتمام، لذا سأتابع تعقيباتهم، وأضحك لنكاتهم، وأغرق فى حواراتهم. لن يكون هناك مقاطعة لحديثهم أو انتظار بنفاد صبر لدورى فى الحوار.

سأتوقف عن المبالغة فى استخدام عبارات "أتدرى" و "مثل"، وعن استخدام الألفاظ النابية. وحينما أسمع نفسى أتحدث بهذا الأسلوب، سآخذ نفسًا عميقًا، وأبطئ من حديثى، وأختار كلماتى بصورة أكثر عناية .

بعد الانتهاء من تناول العشاء، سأطفئ مصابيح المطبخ ولن أعود إليه. لن يكون هناك المزيد من الوجبات الخفيفة، ولن أتناول أى كميات صغيرة من الطعام. وحينما أشعر بالجوع، ستمتد يدى لتناول الخضراوات والفاكهة.

ثم قام بعد ذلك بالعد التنازلى وأخبرنى بأننى سأستيقظ وأنا أشعر "بالحيوية والانتعاش". وقد استغرقت هذه التعليمات حوالى عشرين دقيقة، ولقد قام "بيتر" بتسجيلها على شريط كاسيت من الطراز القديم. وقال لى:" استمعى لذلك الشريط كل يوم، وينبغى أن تكونى فى حالة استرخاء ، يقظة ، ولا يغلبك النعاس. *وأسوأ* توقيت لفعل ذلك هو قبل ذهابك للفراش".

ولم أستطع أن أمنع نفسى من التساؤل: "هل سيؤتى ذلك ثماره حقًا؟".

وقال لى مؤكدًا:" لقد رأيت نتائج غير عادية".

لقد بحثت عن مشغل الموسيقى القديم (الواكمان) واشتريت زوجًا إضافيًا من بطاريات قابلة لإعادة الشحن. وكنت أنصت لشريط التعليمات كل يوم. وكما، أرشدنى، فإننى كنت فى كل مرة أستمع فيها لذلك الشريط، أتخيل نفسى وأنا أتصرف وفقًا للأهداف التى وضعتها .

لقد كان "جامى" يتلذذ بالسخرية منى، فقد كان يعتقد أن التدريب بأكمله شىء سخيف ومثير للضحك. وقد كان يلقى بالعديد من النكات كأن يقول: "ما الذى سيحدث إذا ما أخبرتك بأن تصدرى صوت البطة؟" والعديد من مثل هذه النكات. لقد كان من السهل أن أسخر من مضايقاته وألا ألقى بالًا لها، ولكنى فقدت حماسى بعض الشىء. لقد آملت أن أجد فى التنويم المغناطيسى وسيلة إيجابية وسهلة لتحسين الذات. ولكن كان من الصعوبة الشديدة أن أصب تركيزى على الشريط.

ولكنى بذلت قصارى جهدى، واعتقدت أنه ساعدنى كثيرًا. فعلى سبيل المثال، شعرت بغضب عارم فى أحد الأيام وذلك لأننى بعد أن أمضيت نحو خمس ساعات فى تجميع صور من الموقع الإلكترونى "Shutterfly" ، فتحت حسابى لأستكمل اللمسات الأخيرة. ووجدت أن كل ما أنجزته قد *اختفى*. وكل ما وجدته كان "مجلدًا خاليًا". لقد كنت على استعداد لأن أصرخ بصوت عال، ولكنى عندما طلبت خدمة العملاء، أتانى صوت هادئ فى أذنى وقال لى: "سأتحدث بلهجة ودودة متعاونة" وقد فعلت. (وبالطبع ساعدتنى هذه التعليمات على استعادة الملف قبل أن تمضى

مدة طويلة". ولقد امتنعت أيضًا عن تناول السكر البنى من علبته مباشرة. لقد كان شيئًا غير مقبول، ولكن كنت أفعله باستمرار. وبالنسبة لى، فإن التنويم المغناطيسى لم يحقق تأثيرًا ملموسًا فيما يتعلق بالإيحاء، ولكنه حقق نتائج أكبر بالنسبة لمفهوم التيقظ والانتباه. فلقد جعلنى شريط التنويم المغناطيسى أكثر دراية وانتباهًا لأفكارى وأفعالى، ولقد أصبح بمقدورى تغييرها من خلال نوع من الممارسة الذهنية، وقد كان هذا شيئًا جيدًا، طالما أثبت نجاحًا.

أما بالنسبة لتجربتى التالية، فلقد قررت أن أجرب يوجا الضحك. لقد ابتدعها طبيب هندى، ولقد انتشر ذلك المزيج من الضحك واليوجا بسرعة كبيرة حول العالم. ولقد استمررت فى البحث عن مراجع لهذا النوع من اليوجا كأحد الأنشطة الباعثة على السعادة. وتجمع يوجا الضحك ما بين التصفيق والغناء والتنفس وتمرينات الاستطالة المستمدة من اليوجا؛ وذلك من أجل تصفية الذهن وإراحة الجسم، وكذلك الضحك الذى تثيره بعض التمرينات والذى يتحول فى كثير من الأحيان إلى ضحك حقيقى.

من أكثر الأشياء التى تبعث على البهجة أثناء العيش بمدينة نيويورك، أن كل شىء متوافر فيها. فلقد قمت بسهولة بالعثور على أحد فصول اليوجا بالقرب من شقتى، وكنت أصل لمكان الدرس مساء كل يوم ثلاثاء، وكان يقع فى الطابق الأرضى أسفل حجرة الاجتماعات الخاصة بأحد مراكز العلاج الطبيعى. ولقد كنا نمارس تمرين الأسد، وتمرينًا لإطلاق أصوات عالية، وتمرين الضحك والبكاء فى صوت واحد، وعدة تمرينات أخرى. وأستطيع أن أقول إن العديد ممن حضروا معى هذه التمرينات كانوا يشعرون بتحسن فى حالتهم المزاجية. ولقد انتاب شخصين، على وجه التحديد، نوبة من الضحك الحقيقى. ولم أكن أنا منهما، وكان معلم اليوجا شخصًا لطيفًا ويتسم بالذكاء والمعرفة، وكأن الآخرون ودودين للغاية، وبدا أن وراء التمرينات أهدافًا كثيرة. ولكن كل ما شعرت به كان إحساسًا شديدًا بالوعى بالذات.

وعندما كنت أسير متجهة لحضور الفصل الدراسى ليوجا الضحك، عاهدت نفسى بأن أحاول أن أجرب هذه الرياضة ثلاث مرات على الأقل. ولكنى بمجرد مغادرتى، قررت، أنه بقدر ما يمتدح الأشخاص يوجا الضحك، وبقدر قيمتها المماثلة

لقيمة التحدى والإبداع بالنسبة لمفهوم السعادة، وبالرغم من أن ممارسة تمرين للضحك الواعى كان فكرة رائعة، لم تكن يوجا الضحك تناسبنى.

ثم انتقلت بعد ذلك للرسم. إننى لم أمارس الرسم أو التصوير الزيتى منذ أن كنت فى المدرسة الثانوية. لذا فإن الالتحاق بأحد فصول الرسم من شأنه أن يوقظ جزءًا من عقلى كان فى سبات عميق. وكذلك، فإن كان ترسيخ مفهوم اليقظة يعنى المجاهدة من أجل تنمية الإدراك الخالى من إصدار أى أحكام، فإنه من الصعب ألا أصدر حكمًا بشأن مهارتى فى الرسم (غير المتواجدة بالفعل).

لقد قرأت عن فصول "الرسم بواسطة الجزء الأيمن من المخ" والتى تعلن عن قدرتها على تغيير الأسلوب الذى يقوم الأفراد من خلاله بمعالجة المعلومات المرئية، لذا فبمقدور أى فرد أن يتعلم الرسم. عظيم! ولقد وجدت أنه بمقدورى - كما حدث مع دروس يوجا الضحك - أن أعثر على أحد الفصول الدراسية الخاصة بالرسم بواسطة الجانب الأيمن من المخ فى ولاية مانهاتن. والشىء الجيد، هو أن المعلم كان المدير المسئول عن البرنامج بنيويورك، وذلك فى شقته "بسوهو". ولقد قمت بالانغماس فى حالة من الإسراف المعتدل، حيث قمت بتسجيل اسمى، وكنت أستقل مترو الأنفاق لوسط البلدة، وكان اليوم الدراسى يبدأ من التاسعة صباحًا وينتهى فى الخامسة مساءً.

إن الإبداع والتحدى يجلبان دفعات كبيرة من السعادة. ولكن لسوء الحظ، فإنهما قد يؤديان أيضًا إلى الشعور بالتعب والإحباط. وخلال الفصل الدراسى، شعرت بالخوف الشديد وبالعداء وباتخاذى لمواقف دفاعية. وفى بعض الأحيان كنت أشعر بقلق شديد يصل إلى حد الهلع. لقد كنت أشعر بالتعب والتثاقل كل ليلة، وكان ظهرى يؤلمنى بشدة، ولم أكن أدرى لمَ كان الدرس يشغرنى بالضغط العصبى. ولكن محاولة تتبع تعليمات المعلم، من تضِييق حدقة العين، والقياس برفع الإبهام، ورسم خط مستقيم على شكل مائل، كل تلك الأشياء كانت مرهقة من الناحية النفسية والبدنية. لقد أصيب أحد الدارسين فى فصلنا الصغير بحالة من الانهيار العصبى وترك الفصل الدراسى بعد ثلاثة أيام. ومع هذا فقد كان مصدرًا كبيرًا للشعور بالإشباع أن أتعلم هواية جديدة؛ أن أشارك فى محيط من التنمية والنمو.



لقد قمت برسم صورة لملامحى فى اليوم الأول من الفصل الدراسى وعندما عرضتها على إحدى صديقاتى فيما بعد قالت لى: "هيا، اعترفى؛ ألم تقومى برسم هذه الصورة الرديئة عن عمد، وذلك لكى تجعلى من أى تقدم تحرزينه شيئًا مؤثرًا؟" وبالقطع، هذا ليس صحيحًا. لقد كان ذلك أقصى ما أستطيعه.



لقد رسمت صورتى هذه فى آخر يوم من أيام الفصل الدراسى. ولقد ساعدنى معلمى كثيرًا فيما يتعلق بالأجزاء الصعبة، وهى لا تشبهنى كثيرًا فى الواقع ولكنها تبدو صورة شخص.

لقد ساعد الرسم فى تدريب أحد أجزاء المخ التى لم تعتد ممارسة هذا النشاط، ولكن بعيدًا عن ذلك، فإن حقيقة مشاركتى فى مثل هذه الفصول الدراسية زادت من شعورى باليقظة والتنبه. ولقد أدى تواجدى فى ضاحية مختلفة فى وقت غير مألوف بالنسبة لى من النهار إلى زيادة إدراكى للبيئة المحيطة بى، فنيويورك ولاية جميلة، مثيرة بدرجة هائلة. ولقد كان إيقاع اليوم مختلفًا عن جدولى المعتاد. لقد استمتعت بمقابلة أناس جدد. الأهم من ذلك أن الفصل أثبت نجاحه! لقد قمت برسم يدى، ورسمت مقعدًا، ثم صورة لوجهى، وبالرغم من أنها لم تشبهنى كثيرًا، بدت بالفعل صورة لشخص.

لقد كانت دروس الرسم توضيحًا جيدًا لواحد من "أسرار مرحلة النضوج": "فالسعادة لا تجعلك دائمًا تشعر بأنك سعيد". إن الأنشطة التى تسهم فى الشعور بالسعادة على المدى الطويل لا تجعلنى دائمًا أشعر بأننى على ما يرام على المدى القصير، بل إنها فى بعض الأحيان تجعلنى غير مسرورة بالمرة.

وتحولت من الرسم إلى الموسيقى. فهناك أيضًا جزء آخر غافل من عقلى. وطبقًا للأبحاث التى أجريت، فإن الاستماع إلى الموسيقى التى تتسم بالبساطة يعمل على زيادة السرعة فى العمل ورفع الحالة المزاجية وزيادة الشعور بالنشاط وتحفيز حالة مزاجية بعينها. إن الموسيقى تثير بعض أجزاء المخ التى تقوم بدورها بتحفيز الشعور بالسعادة، وتساعد الموسيقى على استرخاء الجسم. بل، إن الدراسات أظهرت أن الاستماع لخيارات المرضى من الموسيقى خلال الفحوصات الطبية من شأنه أن يساعد على خفض معدل ضربات قلب المريض، وكذلك خفض مستوى ضغط الدم، ومستوى التوتر لديه.

ومع هذا، فإن أحد الأشياء التى سلمت بها فيما يتعلق بشخصى، كجزء من "أن أكون ذاتى، جريتشن"، هى أننى لا أكن المزيد من التقدير إلى الموسيقى. كنت أتمنى أن أستمتع بالموسيقى بصورة أكبر، ولكنى لست كذلك. ومع هذا فإننى أقوم كل فترة، بالتركيز على سماع أغنية أحبها. ومؤخرًا، سيطرت على ذهنى أغنية "Red Hot Chili Peppers".

وفى يوم آخر، وبينما كنت أكتب فى أحد المقاهى، سمعت أغنية كنت أحبها ولكنى كنت أنساها: وهى أغنية "Praise you" لـ"فاتبوى سليم". وعندما عدت إلى منزلى، قمت بتحميلها على مشغل الموسيقى بحجم الجيب "آى بود"، واستمعت إليها بينما

كنت أقوم بتنظيف غرفة مكتبى. ولقد ملأتنى هذه الأغنية بالمشاعر الحانية الرقيقة نحو "جامى". نعم، لقد مررنا معًا بأوقات عصيبة، وأوقات سارة! نعم، ينبغى على أن أثنى عليه وأمتدحه كما ينبغى. وسيكون هذا أحد الأنشطة الجيدة بالنسبة لشهر فبراير، شهر الزواج.

لقد فكرت مرة ثانية بشأن العازف "يونج" وهو يعزف الموسيقى الهادئة لاستعادة اللحظات الحانية فى مرحلة الصبا. وحينما كنت صغيرة، كنت أقوم ببعض الرقصات فى حجرتى على الموسيقى المفضلة لدى، ولقد كنت صغيرة السن بدرجة لا تمكننى من القراءة، لذا كنت أطلب من أمى أن تضع علامة على أسطوانة أغنية "كسارة البندق" حتى أعثر عليها. ولكنى توقفت عن الرقص عندما أصبحت أكبر سنًا. وربما أحاول الرقص مرة أخرى عبر أرجاء الحجرة.

لم أكن أرغب فى أن يدخل أحد إلى الغرفة بينما أقوم بالرقص، ولقد استغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل أن تتاح لى الفرصة لذلك. لم أكن أدرك من قبل كم كان من النادر أن أكون فى المنزل بمفردى. وأخيرًا، وفى ظهيرة أحد الأيام، قلت لـ "جامى"، إننى سأظل بالمنزل بينما يصطحب هو الفتيات لزيارة أبويه اللذين يقطنان بالقرب من المنزل. وبعد أن أصبحت الشقة خالية، دخلت إلى غرفة النوم، وأغلقت مصابيح الإضاءة، وأسدلت ستائر النافذة، وقمت بتشغيل مشغل الموسيقى "آى بود" من خلال مكبر الصوت. وكان علىَّ أن أقضى على الأفكار التى تتعلق بانتقاد الذات – مثل أننى راقصة سيئة أو أننى أبدو كالبلهاء.

لقد كان الأمر ممتعًا، ولقد انتابنى بالفعل الشعور بحماقة ما أفعل؛ ولكنى شعرت فى ذات الوقت بالحيوية والبهجة.

لقد شرعت فى التفكير بصورة أكبر بشأن الموسيقى. لقد كنت أعتقد أننى أسلم بحقيقة، أننى لا أهوى الموسيقى، ولكن الحقيقة مختلفة عن ذلك قليلًا: لقد اعتقدت أننى لا أهوى الموسيقى ولكننى فى الواقع لم أشعر بالاستحسان تجاه تذوقى للموسيقى – فلقد كنت أتمنى لو كنت أحب أنواع الموسيقى الرفيعة مثل الجاز، أو الموسيقى الكلاسيكية، أو موسيقى الروك الراقية التى لا يستوعبها إلا فئة معينة. وبدلًا من ذلك كنت أتذوق ما يتم إذاعته على موجة إف. إم. حسنًا؛ كونى ذاتك، كونى "جريتشن".

لقد أدى الاستماع إلى الموسيقى والرقص على أنغامها إلى زيادة مشاعر اليقظة

لدىَّ. لقد شعرت بأننى أكثر وعيًا بالموسيقى خلال اليوم، وبينما كنت أكتب خلال تواجدى فى أحد المطاعم، سمعت فرقة "أبا" تشدو بأغنية Take a chance on Me عبر مكبر الصوت. وهذه الاستجابة العميقة والتواصل مع البيئة المحيطة بى جعلنى أكثر استشعارًا للحظة الحالية. وبدلًا من أن أتجاهل الموسيقى، جعلتها جزءًا من معايشتى.

احتفظ بدفتر يومى عن طعامك

لقد أردت كذلك تطبيق مبدأ الوعى أو اليقظة فى سياق أقل شأنًا: وهو عاداتى الغذائية. لقد أظهرت الدراسات أن مجرد تمتع الناس بالوعى واليقظة فيما يأكلون يدفعهم إلى تناول أطعمة صحية. ويتفق الخبراء على أنه من بين السبل القادرة على تشجيعك على تناول الطعام بطريقة واعية هو الاحتفاظ بمفكرة أو دفتر يوميات خاص بالأطعمة. بدون قيامك بعملية التسجيل، سيكون من السهل عليك تناول الأطعمة دون أن تلاحظها؛ جذب واحدة من حلوى " هيرشيز كيسيز" فى كل مرة تمر فيها على مكتب زميلك عبر اليوم، أو تناول ما يتبقى من طعام فى أطباق أفراد أسرتك بينما تنظفين مائدة طعامك. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن المتبعين لحمية غذائية ويحتفظون بمفكرة للأطعمة يفقدون ضعف ما يفقده غير المتبعين لهذه الفكرة من وزن.

لقد شعرت بالذنب فى الآونة الأخيرة بسبب عاداتى غير الواعية فى تناول الطعام. فقد أردت أن تناول أطعمة صحية، كما أردت فقدان بعض الأرطال من وزنى دون اتباع حمية غذائية قاسية (كل سبعة أشخاص أمريكيين من عشرة يقولون إنهم يحاولون تناول أطعمة صحية لفقدان وزنهم). لقد بدا لى تدوين ما أتناوله أمرًا سهلاً، وقد وجدت أنه من بين قراراتى المختلفة، سيكون قرارى هذا أحد أسهل القرارات التى يمكننى الالتزام بها. وهكذا قمت بشراء دفتر صغير.

قالت لى صديقة عقب تناول العشاء، وبعد أن أخبرتها بشأن قرارى الأخير: "إننى أحتفظ بدفتر يومى للأطعمة". وقد أظهرت لى دفترها الخاص الذى كان مكتظًا بكتابات صغيرة توضح وجباتها اليومية. وأضافت: "إننى أقوم بتحديثه فى كل مرة أتناول الطعام فيها".

قلت لها: "لقد سمعت أن الاحتفاظ بدفتر يوميات خاص بالطعام يساعد على تناول أطعمة أفضل، ويساعد كذلك على فقدان الوزن، وهكذا قررت تجربة الأمر".

"إنه شيء عظيم حقًا. إننى أحتفظ بدفترى منذ سنوات".

لقد أكدت نصيحتها لى أن فكرتى الخاصة بدفتر يوميات الأطعمة كانت فكرة سديدة. إن صديقتى تلك نحيفة القوام، وتتمتع بالرشاقة، علاوة على أنها من أكثر الأشخاص الأصحاء (وكذلك من أكثر الأشخاص اختلافا وغرابة) . لقد كنت سمعت لتوى طلبها الخاص بوجبة العشاء.

"أرغب فى تناول سلاطة على الطريقة اليونانية، مقطعة جيدًا، بدون وضع صلصة أو مرق توابل عليها، وبدون وضع أوراق زيتون أو عنب، علاوة على طبق جانبى به دجاج مشوى، وطبق آخر يحتوى على بروكلى مطهو على البخار". وعندما وصل طلبها قامت بإضافة الدجاج والبروكلى على السلاطة. لقد كان ذلك كثيرًا من الطعام، ولكنه كان شهيًا وصحيًا للغاية. وقد طلبت أنا نفس نوع السلاطة ولكن بدون الدجاج والبروكلى. ولكن وقبل أن نبدأ فى تناول الطعام قمنا بوضع قليل من السكر الصناعى منخفض السعرات الحرارية على طبقينا (لقد علمتنى هذه الحيلة. قد يبدو لك ذلك مريعًا، ولكن السكر الصناعى يعد بديلاً رائعًا لمرق التوابل. إن الأمر يشبه إضافة الملح، فإنك لا تشعر بمذاقه، ولكنه يضفى نكهة إلى الطعام).

قلت لها: "إننى أرفض القيام بحمية غذائية".

فأجابت: "أوه، وأنا أيضًا! ولكن حاولى الاحتفاظ بدفتر يوميات للأطعمة، فمن المثير رؤية ما تناولته عبر أسبوع كامل".

لقد حاولت القيام بالأمر، ولكن واجهتنى مشكلة: لقد وجدت أنه من المستحيل بالنسبة لى تذكر تدوين كل ما أتناوله. لقد قرأت مرارًا وتكرارًا أن تكوين عادة ما يستغرق واحدًا وعشرين يومًا. ولكن من واقع خبرتى الشخصية لم يكن هذا صحيحًا. لقد حاولت يومًا بعد يوم، ولكنى نادرًا ما كنت أنجح فى تذكر تسجيل كل ما تناولته على مدار اليوم. لقد اتضح لى أن إحدى المشكلات خلف كونى لا أتمتع بيقظة كاملة فى هذا الشأن، هى معاناتى فى الحفاظ على يقظتى ومع ذلك، فإن محاولتى للاحتفاظ بدفتر يوميات للأطعمة كان تدريبًا مفيدًا للغاية. لقد جعلنى أكثر يقظة للأشياء الغريبة والبواقى التى أدخلها فى فمى: قطعة خبز، ما تبقى من وجبة اللازانيا الخاصة بـ"إليانور".

والأكثر أهمية من ذلك أنه أجبرنى على مواجهة عادتى فى الانجذاب إلى: "الأطعمة المزيفة". لقد حاولت التظاهر وإقناع نفسى بأننى أنغمس فى مثل هذه الأطعمة على فترات متباعدة، ولكنى فى واقع الأمر كنت أتناول أطنانًا من الأطعمة الزائفة: الكعك المملح، الحلوى أو الفطائر منخفضة السعرات الحرارية"، حلوى غريبة فى حجم القضمة، وغيرها من الأطعمة الخفيفة الأخرى غير الصحية. "تلك الأطعمة التى تجدها فى ركن الحلوى اللذيذ" كما قالت إحدى صديقاتى واصفة نقطة ضعفى. لقد أحببت تناول هذا النوع من الطعام نظرًا لأننى عندما أشعر بالجوع أثناء اليوم أجد أنه من الأسهل جذب أحد هذه الأكياس عن الجلوس وتناول حساء أو سلاطة. هذا علاوة على أن مثل هذه الأطعمة ممتعة. إننى لم أشتر قط حلوى شيكولاتة حقيقية أو قالبًا من حلوى السكر، ولكننى لا أستطيع مقاومة شراء الأشكال منخفضة السعرات الحرارية منها.

وعلى الرغم من معرفتى بأن هذا النوع من الأطعمة لم يكن ذا فائدة غذائية عالية وأنه مرتفع السعرات الحرارية، استمررت فى تناوله. وقد كانت هذه العادة مصدرًا كبيرًا للشعور بالذنب وتوبيخ نفسى. فى كل مرة كنت أفكر فيها فى شراء هذا النوع الزائف من الأطعمة كنت أخبر نفسى بأنه لا ينبغى علىَّ ذلك؛ ولكنى كنت أقدم على شرائها على أية حال. لقد حاولت وأخفقت فى التوقف عن تناول مثل هذه الأطعمة فى الماضى، ولكن دفتر يوميات الأطعمة، على الرغم من عدم اكتماله، قد جعلنى واعية بمقدار ما أتناوله من هذا النوع من الطعام.

لقد توقفت عن إدمانى للأطعمة الزائفة مرة واحدة دون أية مقدمات، وقد أمدنى توقفى عنها بشعور طيب. لقد كنت أفكر فى تلك الأطعمة السريعة كشىء ممتع، ولم أدرك مدى "الشعور بالاستياء" الذى تخلفه داخلى: إنه شعور بالذنب، وإهمال الذات، بل وحتى شعور بالإحراج. والآن فقد ذهبت هذه المشاعر وانتهت. كما وجدت تمامًا فى شهر يوليو، عندما كنت أفكر بشأن المال، إن اتخاذى لقرار "التخلى عن شىء ما" كان مُرضيًا بالنسبة لى، الأمر الذى أثار دهشتى. من كان يمكن أن يعتقد أن إنكار الذات ممتع لهذه الدرجة؟

وقد أخبرت شقيقتى عما قمت به، وقالت لى: "إنك تأكلين أطعمة صحية للغاية، فلم إذن تمتنعين عن تناول الأطعمة الزائفة بشكل كامل؟ يمكنك أن تحددى لنفسك بعضًا منها لتتناوليه كل أسبوع".

فأخبرتها: "كلا، لا أستطيع القيام بذلك! إننى أعرف نفسى جيدًا"، فعندما يتعلق الأمر بهذا الطعام المزيف أصبح مثل "صامويل جونسون" الذى قال: "إن عدم الإسراف فى تناول الطعام سيكون فى مثل صعوبة الإقلاع عن تناول الشراب". بعبارة أخرى، إنه فى مقدورى التوقف عن شىء ما تمامًا، ولكنى لا يمكننى التحكم فى نفسى بالقيام به بين الحين والآخر دون إسراف.

هذا صحيح، فإن لدىَّ تعريفًا محددًا "للأطعمة الزائفة". إننى لا أزال أتناول كميات هائلة من المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية، والفريسكا، ولا أزال أتناول أطنانًا من السكر الصناعى. وكذلك أتناول قدرًا معقولاً من الحلوى، وهى الأشياء التى لا أعتبرها تنتمى لفئة الطعام الزائف. ولكنى لم أعد أتناول الأطعمة المعبأة التى تخشخش فى عبواتها، وغيرها من المقرمشات. وتلك هى الخطوة التى اتخذتها للأمام. وقد حل محل هذه الأطعمة الموز، واللوز، والشوفان، وشطائر التونا، والصلصة.

وقد أظهرت لى تجربتى مع الطعام المزيف كيف يمكن لليقظة أن تساعدك على كسر العادات السيئة. عندما أصبحت على وعى كامل بما آكله، وجدت أنه من الأسهل تغيير الخيارات التلقائية التى كنت أقوم بها. لقد كنت دون وعى أقوم بتناول الأطعمة غير الصحية مرتين أو ثلاثًا يوميًّا. ولكنى عندما واجهت نفسى بما كنت أفعل، أردت التوقف عن ذلك. ولم أدرك مدى التأثير السلبى لأطعمتى الزائفة على سعادتى إلا بعد طردى لها من حياتى. لقد شعرت كل يوم بتوبيخ ذاتى غير مريح، نظراً لأننى كنت أعرف أن هذا النوع من الأطعمة لم يكن صحيًّا. وبمجرد إقلاعى عنها، اختفى هذا الشعور السيئ من حياتى.

لقد كانت قرارات اليقظة لشهر أكتوبر مثيرة ومثمرة، وقد أدت إلى زيادة سعادتى كثيرًا. ولكن الأكثر أهمية من ذلك، أن يقظتى المتزايدة قد قادتنى إلى إدراك مهم وإن كان غير ذى صلة بالأمر: لقد كنت أواجة خطر التحول إلى شخصية شرهة للسعادة.

لقد أصبحت شديدة الحساسية تجاة الأشخاص السلبيين أو المنغمسين فى حالة من التشاؤم، أو الذين لا يملكون - كما بدا لى - الروح المناسبة للابتهاج والامتنان،

وقد شعرت برغبة قوية للعب دور الناصح وإلقاء المحاضرات على من حولى، وهو الأمر الذى لم أستطع مقاومته. وبدلا من اتباعى لقرار شهر يونيو "بالتماس الأعذار للآخرين" ، أصبحت أكثر نزعة لإصدار الأحكام.

إن رغبتى فى التحول إلى مبشرة للسعادة جعلتنى راغبة فى التدخل فيما لا يعنينى. عندما يخبرنى أحدهم بأنه يكره الدخول فى محادثات قصيرة وبأنه يمضى ساعات حفلات العشاء المملة فى حل مسائل رياضية معقدة فى ذهنه، أو عندما تخبرنى سيدة صغيرة بأنها ستدرس فى كلية طب الأسنان نظرًا لأن ساعات العمل الخاصة بأطباء الأسنان تناسبها وتروق لها، إلا أنها فى خيالها كانت تحلم يومًا ما بالعمل فى متجر للزهور نظرًا لحبها لها. أستطيع بالكاد تمالك نفسى ومنعها عن قول: "كلا، إنكم ترتكبون خطأ، وسوف أخبركم لماذا!" لقد أصبحت شخصًا فظًّا باسم السعادة. لقد قمت متخذة روح أفلام المخرج "وودى آلان" بالدخول تحديدا فى عراك مع شخص حول فلسفة السعادة. قلت بتكلف: "يبدو أنك *مرتبط* بنظرية الارتباط!" واستمررت فى المقاطعة، ولم أصمت مطلقا، لقد كنت متزمتة ومتعصبة تمامًا فيما يتعلق بفكرة مشروع السعادة حتى وجدت نفسى أطلق على الآخرين الرصاص.

لقد قمت تحديدًا بمحاولة فرض عملية تنظيم الفوضى والركام على أصدقائى. لقد انتهت الفوضى التى تعم خزانتى تقريباً، وأردت إعادة استشعار متعة تنظيم خزانة تعمها الفوضى. قال لى "جامى" محذراً ذات مرة: "اسمعى، إن نواياك طيبة، ولكنك ستتسببين فى ضيق الآخرين من حولك إذا استمررت فى دفعهم إلى تنظيم فوضاهم" .

قلت له: "ولكننى فى كل مرة أساعد فيها أحدهم على تنظيم الفوضى يشعر بالإثارة" .

"يمكنك اقتراح الأمر عليهم، ولكن لا تلحى فى ذلك. أعلم أنك ترغبين فى أن تكونى لطيفة، ولكنك قد تدفعين أحدهم إلى إساءة فهمك" .

أتذكر كيف دخلت مؤخرًا إلى شقة إحدى صديقاتى وعرضت عليها فى الحال مساعدتها على تنظيم الفوضى فى أى وقت تشاء. وقد تبادر إلىَّ حينها أنها ربما قد ترى أن رد فعلى ذلك يدل على وقاحتى. فقلت له معترفة: "حسنًا، أنت محق، سأخفى من إلحاحى" .

واتصلت بشقيقتى وقلت لها متسائلة: "هل أسبب لك ضيقًا بسبب تحدثى الطويل عن السعادة؟".

فردت إليزابيث: "بالطبع لا".

سألتها: "وهل تعتقدين أننى أبدو أكثر سعادة؟".

"بالطبع!".

"ولكن كيف يمكنك معرفة ذلك؟".

"حسنًا.... إنك تبدين أكثر ابتهاجًا وأكثر استرخاءً، ولم يعد كلامك لاذعًا *كما كان*.." ثم أضافت سريعًا: "لقد كنت لاذعة القول فيما سبق".

"لقد كنت أحاول السيطرة على أعصابى. وربما تشير الحقيقة التى لاحظتها إلى أننى كنت لاذعة أكثر مما أدرك".

"كما أنك تبدين أيضًا أكثر قدرة على العثور على المتعة فى الأشياء".

"مثل ماذا؟".

"عندما كنت تتحدثين عن تصفيف شعر "إليزا" فى يوم زفافى، لقد كان مثل هذا الأمر يوترك قبل ذلك، ولكنك الآن تتركينها تستمتع بالأمر دون المبالغة فى القلق.. هل أخبرتك على أية حال أنك ألهمتنى لتجربة بعض قراراتك؟".

"حقًّا؟ هذا رائع! ما الذى قمت بتجربته؟ "لقد شعرت بإثارة بالغة لدى معرفتى بأن مشروع سعادتى قد أثر على أحدهم.

"أجرب شيئاً واحدًا، ممارسة التمارين الرياضية وتمارين بناء العضلات والتمشية، وتمارين الرقص الإيقاعى. لم تكن لدىَّ هواية مطلقًا، ولذا فقد فكرت فى اتخاذ ممارسة التمرينات كهواية لى؛ تعلمين، ما يسمى "بوضع إطار جديد لحياتى". وقد تناولت بالتالى مسألتى اللياقة ومناخ التنمية والنمو. وكذلك، كان طبيب أسنانى يلاحقنى لعلاج أسنانى، وهكذا قمت فى النهاية "بالتعامل مع مهمة مؤرقة" ووضعت تقويمًا غير مرئى فيها. وقد أصبحت أتناول طعامى فى المنزل أكثر من ذى قبل. إنها عادة صحية، كما أنه أرخص تكلفة. وكذلك أصبحت أكثر من الخروج أيام العطلات؛ لأنفق نقودى على أشياء تجعلنى سعيدة".

"وهل تجعلك هذه الأمور أكثر سعادة؟".

"نعم، إنها مجدية حقًّا. ولقد اندهشت لدى إدراكى لذلك".



نوفمبر

احتفظ بقلب راضٍ

التوجهات

- **اضحك بصوت عال**
- **اتبع السلوكيات الحميدة**
- **امنح آراء نقدية إيجابية**
- **حاول إيجاد منطقة تلوذ بها**

لقد شارف مشروع السعادة لهذا العام على الانتهاء، وكان علىَّ أن أتأكد من أننى قد أدرجت كل شىء فى قرارات شهر نوفمبر. ولحسن الحظ، فإن أى شىء كنت قد أغفلته فى الشهور التى سبقت شهر نوفمبر لأتناوله فيما بعد بصورة دقيقة يقع فى فئة واحدة. فبدلاً من التركيز على تصرفاتى، قمت بصب اهتمامى على توجهاتى. فلقد أردت أن أزرع بداخلى روحًا محبة، عطوفًا، خالية من أى هموم. وإذا ما استطعت أن أضع نفسى فى تلك الحالة الذهنية، وسيكون من السهل علىَّ بعد ذلك أن ألتزم بكل قراراتى الأخرى.

ويقوم كاتب اليوميات البريطانى "صامويل بيبيز" من حين إلى آخر بتأمل ماهية السعادة. وفى

إحدى مدوناته فى ٢٣ نوفمبر ١٦٦٢، كتب يقول: "إننى أبلغ اليوم بفضل الله ٢٩ عامًا، وأتمتع بصحة جيدة، ومكانة اجتماعية رفيعة. وإذا ما كان لدىً قلب راض مطمئن، فإننى أعتبر نفسى أسعد شخص فى هذا العالم، وهو ما أحمد الله عليه، وعلى الصلوات وعلى المأوى، وهذه الجملة الأخيرة؛ "وعلى المأوى" هى الجملة التى يختتم بها كلماته تمامًا، كما يختتم "والتر كرونكيت" دائمًا بعبارة "وهذا ما تسير عليه الأمور" أو جملة المذيع "رايان سيكريست" التى يقصد بها إلى اللقاء حينما ينهى حديثه وهى "سيكريست.... وداعًا!".

لقد أسرتنى تلك العبارة المتميزة التى يدرجة "بيبيز" فى يومياته وهى: "وإذا ما كان لدى قلب راض مطمئن". إنه لمن اليسير أن تمر مرور الكرام بهذه الكلمات دون أن تدرك مدى عظم أهميتها. ما من شخص سعيد لا يعتقد أنه كذلك. لذا فبدون "قلب مطمئن راض"، لا يمكن أن يكون الشخص سعيدًا. وهذه هى الحقيقة المشرقة الرابعة.

هل أتمتع بقلب راض؟ حسنًا، لا، لست كذلك على وجه الخصوص. فلدىَّ نزعة لعدم الرضا: فأنا طموحة، غير شاعرة بالرضا، مضطربة، ومن الصعب إرضائى أو إشعارى بالسرور. وقد يكون ذلك مفيدًا لى فى بعض الوقت، لأنه يجعلنى أجاهد بصورة مستمرة لكى أحسن دائمًا من عملى، كما يساعدنى أن أعمل بصورة أكبر على تحقيق أهدافى. ولكن فى بعض مواطن حياتى، قد تكون تلك الملامح الناقدة فى شخصيتى غير مفيدة على الإطلاق. فحينما يفاجئنى "جامى" على سبيل المثال، بشراء نبات الجاردينيا (وهى الزهور المفضلة لدىَّ)، تجدنى أنفعل لأنها أكبر مما ينبغى. كما أشعر بضيق شديد عند عودتنا من متجر للمستلزمات المنزلية، وذلك أننا اشترينا المصابيح الكهربية ذات المقاسات غير المناسبة - فإننى لا أدع الأمر يمر بسلام.

من الأسهل أن تتبرم وتشكو عن أن تضحك، وأن تحتج عن أن تملأ المكان بالنكات والضحكات، وأن تكون لحوحًا كثير المطالب عن أن تكون قانعًا راضيًا. لذا فإننى أتخيل: "أننى حينما أتمتع بقلب راض"، فإن ذلك من شأنه أن يساعدنى لتغيير أفعالى وسلوكياتى. إننى أريد أن أضع يدى على بعض الجوانب فى سلوكياتى وتوجهاتى التى أرغب فى تغييرها.

أولاً، إننى أرغب فى أن أضحك بصورة أكبر. فإن المزيد من الضحكات سيجعلنى أكثر سعادة، كما أنها ستُشعر من حولى بسعادة أكبر. لقد أضحيت أكثر كآبة فى السنوات القليلة الماضية. بل أشك فى أننى كنت أضحك، أو حتى أبتسم، إن الطفل الصغير يضحك أكثر من أربعمائة مرة فى اليوم، والبالغ يضحك نحو سبع عشرة مرة. ترى هل أبلغ ذلك العدد فى معظم الأيام وليس فى اليوم الواحد؟

وبجانب ذلك التوجه الأكثر مرحًا، فإننى أردت أن أكون أكثر عطفًا ورأفة. إننى أعتبر العطف صفة جديرة بالاحترام ولكنها مملة (مثل تلك الدروس الكئيبة المملة كالطاعة واستحقاق الثقة). ولكن دراسة الفلسفة البوذية، بتأكيدها وترسيخها للطف والعطف الودود المستحب، أقنعتنى بأننى قد أغفلت شيئًا مهمًّا. فقد كنت أريد أن أمارس تلك الرأفة المُحبة، ولكن ذلك بمثابة هدف مبهم؛ إنه من السهل استحسانه ولكن من الصعب تطبيقه. ولكن ما هى الأساليب التى من شأنها أن تذكرنى بأن أتصرف بعطف ورأفة مُحبة فى يومى المعتادٍ؟

لقد عزمت على أن أبدأ بالقرار الأساسى وهو أن أُحسِن من سلوكياتى، وهى ليست جيدة كما ينبغى - ولست أقصد آداب المائدة فقط (وهى ليست جيدة هى الأخرى)، ولكنى أعنى أفعالى وتصرفاتى التى تنم عن مراعاتى للآخرين. وربما لا تؤدى بعض الكياسة واللطف إلى تعاظم ذلك العطف والحنان الذى ينم عن المحبة بداخلى، ولكن التصرف بكياسة قد يظهرنى على الأقل بمظهر الشخص الذى يمتلك هذه الصفة - وربما قد تتحول المظاهر إلى حقيقة. إننى أريد أن أفقد تلك الحدة التى تتميز بها مدينة نيويورك. فعندما أذهب إلى مدينتى التى نشأت فيها لأزور والدى، ألاحظ أن الذين ينتمون للغرب الأوسط من أمريكا أكثر ودًّا. ففى مدينة كانساس، قد تجد أن الأشخاص لا يبدون فى عجالة من أمرهم (وهم كذلك بالفعل - فلقد أظهرت إحدى الدراسات أن مدينة نيويورك بها أسرع الأشخاص سيرًا على الأقدام فى الدولة كلها) ، فالبائعون فى المتاجر أكثر تعاونًا ويحبون تجاذب أطراف الحديث، وقائدو السيارات يفسحون مساحة كبيرة من الطريق لمن يسيرون على أقدامهم (أما فى مدينة نيويورك، فتجد قائدى السيارات يكادون يدفعونك بعيدًا عن الطريق بمصدات سيارتهم). لذا فبدلاً من التحرك فى عجالة والتحدث على نحو فظ، فإننى أرغب فى أن أستغرق الوقت الكافى لكى أكون لطيفة ودمثة الخلق.

لقد أردت أيضًا أن أتوقف عن كونى شخصية انتقادية، أهوى إصدار الأحكام،

وصعبة الإرضاء. وأثناء مراحل نشأتى، كان والداى يؤكدان باستمرار على أن يكون المرء إيجابيًّا ومتحمسًا - لدرجة أننى وأختى كنا نشكو أحيانًا من أنهم يرغبون فى أن نكون "مزيفين". والآن، فلقد نضجت وأنا معجبة بإصرار أبوىَّ على نبذ السخرية، والسلبية التى لا مقصد من ورائها. لقد هيأ والداى محيطًا عائليًّا أكثر رقة ولطفًا.

وأخيرًا، وكوسيلة لكى أبقى هادئة ومبتهجة، فقد عزمت على أن أهذب من نفسى لكى أوجه أفكارى بعيدًا عن الأشخاص الذين يشعروننى بالغضب والتوتر.

لقد تساءلت إذا ما كان الانشغال بتوجهاتى وتصرفاتى شيئًا جديرًا بأن يحتل قرارات شهر بأكمله، ولكن قراءة أعمال الفيلسوف الألمانى آرثر شوبنهاور (وقد يستدعى ذلك الدهشة، لأنه كان معروفًا بنزعته التشاؤمية) أقنعتنى بمدى أهمية النزعة المبهجة! إن من يشعر بالمرح والبهجة لديه دائمًا سبب جيد لكى يكون كذلك، وهو كذلك فى الحقيقة. فليس ثمة شىء بمقدوره أن يحل محل شىء آخر كهذه الصفة، بينما هى ذاتها لا يمكن إبدالها بأى شىء آخر. فقد يكون المرء شابًّا، وسيمًا ثريًّا ومحل احترام كبير، ولكن إذا ما أردنا أن نحكم على مدى سعادته، فإننا نتساءل عما إذا كان مبتهجًا ومسرورًا". إن هذا الشهر بأكمله عن البهجة.

اضحك بصوت عال

إلى الآن ليس لدىَّ أى شك بشأن قوة وصيتى الثالثة: التصرف بالأسلوب الذى أرغب فى أن أشعر به". فإذا ما أردت أن أشعر بالسعادة والبهجة، فأنا بحاجة لكى أتصرف بهذا الأسلوب، وهو ما يحدث، بالضحك بصوت عالٍ.

إن الضحك أكثر من كونه مجرد أحد الأنشطة التى تبعث على البهجة والسرور. إن بمقدوره أن يرفع مناعة الجسم ويعمل على خفض ضغط الدم ومستويات الكورتيزول: إنه يزيد من قوة احتمال الأشخاص للألم، ومصدر للترابط الاجتماعى، كما أنه يساعد فى تقليل الصراعات وتلطيف الضغوط الاجتماعية داخل العلاقات؛ وفى العمل، وفى الزواج، وبين الغرباء. فحينما يضحك الأشخاص معًا، فإنهم بذلك يميلون للتحدث والتواصل بصورة أكبر، وأن يحدث بينهم تواصل بالأعين بصورة متكررة.

لقد عاهدت نفسى على أن أجد الأسباب التى تجعلنى أرى الأشياء ممتعة، وأن

أضحك بصوت عال، وأن أكن التقدير لروح الدعابة عند الآخرين. فلا للابتسامات الرقيقة المهذبة فقط بعد الآن، ولا لمزيد من التعجل لكى أسرع بقص روايتى قبل أن تتلاشى الضحكات التى صاحبت قصة صديقتى المسلية؛ ولا للمعارضة أو الإحجام لقليل من المزاح أو اللهو من جانب الآخرين. إن من أكثر مباهج الحياة هى أن تجعل الآخرين يضحكون. حتى "جامى" يبدو أكثر سعادة بذاته عندما أضحك بصوت عال على مزحاته، ومن المؤثر بشدة أن أرى "إليزا" و"إليانور" تحدقان بوجهى لكى ترقبا ضحكاتى.

وذات صباح، وبعد أن قصت "إليانور" نفس المزحة التى تعتمد على التورية والتى قصتها عشرات المرات؛ رأيت شفتها السفلى تبدأ فى الارتعاد. فسألتها: "ما الخطب يا قطتى الصغيرة؟".

فشرعت فى البكاء وهى تقول:" إنك لم تضحكى!".

فقلت لها:" كرريها مرة ثانية". وقد فعلت، وفى المرة التالية، ضحكت.

والأكثر من هذا، أننى أردت أن أضحك بصوت مرتفع *على ذاتى*. فإننى أنظر إلى ذاتى بجدية شديدة. ونادرًا ما أسخر من ذاتى، إن الأمر مبهج بحق.

لقد كان ذلك الموضوع يدور فى ذهنى وذلك حينما كنت أنتظر فى صف يتحرك ببطء شديد عند الطاولة المخصصة لتناول الحساء (فليس هناك أطعمة زائفة من أجلى بعد الآن). كانت هناك سيدتان متقدمتان فى العمر عند مقدمة الصف وقد استغرقتا وقتًا طويلاً فى اختيار ما تتناولانه من حساء.

وسألت إحدى السيدتين: "هل لى أن أجرب حساء العدس الحار؟". وأخذت القدح الصغير، وتذوقت ما بداخله وقالت: "إنه حار جدًّا، فهل لى أن أتذوق السجق الحار؟".

وقد تحرك النادل الذى يقف خلف الطاولة ببطء لكى يملأ قدحًا آخر صغيرًا ويمرره لها.

فقالت السيدة التى تتذوق فى تعجب: "إن هذا القدح حار جدًّا هو الآخر".

فهز النادل كتفيه دون أن ينبس بكلمة، ولكنى كنت أستطيع قراءة ما يدور بذهنه: "سيدتى! لهذا كُتب على اللافتة: الحساء حار".

لقد كنت أشعر بالفخر بذاتى لأننى لم أفقد صبرى عند تبادل الأقداح، ولكن الهمهمات التى كانت خلفى أوحت بأن الآخرين لم يكونوا على درجة كبيرة من

الصبر وطول البال.

وعندئذ، التفتت السيدة التى تتذوق الحساء نحو صديقتها وقالت: "أوه، أنصتى إلىَّ جيدًا، إننى أبدو شخصية من شخصيات الدراما الكوميدية *Curb Your Enthusiasm* فأرجوك ساعدينى على أن أتوقف!" ثم انفجرت فى الضحك، وشاركتها صديقتها. ولم أمنع نفسى من الضحك. وشرع الآخرون أيضًا فى الضحك. لقد كان من المدهش أن أرى كيف تمكنت هذه السيدة من أن تحول لحظات التوتر والقلق إلى لحظات ودودة حميمة تشارك فيها معها الغرباء وذلك من خلال قدرتها على السخرية من نفسها.

لقد كان من الصعب ابتكار طريقة تجعلنى أضحك بصورة أكثر - سواء من نفسى أو على أى شىء آخر. إننى لم أكتشف تدريبًا ماهرًا أو إستراتيجية تفى بهذا الغرض. لقد فكرت فى أن أشاهد برنامجًا تليفزيونيًّا مسليًا كل يوم، أو أن أحدد مجموعة من المسلسلات الكوميدية المسجلة على الأقراص الرقمية (دى فى دى) ثم أقوم باستئجارها. ولكن بدا ذلك شيئًا متكلِّفًا وفيه مضيعة للوقت. إننى لا أريد أن أشعر بالقلق أو التوتر حيال جلسات الضحك. هل أصبحت خالية من روح الدعابة أو أى شعور بالمرح لدرجة أنه ينبغى علىَّ أن أوظف كل هذه الأشياء والتدابير المبالغ فيها والخالية من أى تلقائية؟ وفى نهاية الأمر، ذكرت نفسى قائلة: "أنصتى واضحكى". لقد تأنيت فى تصرفاتى لكى أمنح الأشخاص رد الفعل الهائل الذى يتوقون إليه.

لقد كان الكاتب الإنجليزى "شيسترتون" محقًّا، إنه من الصعب أن تكون مرحًا مبتهجًا. فالمزاح يستلزم المزيد من الترتيب والنظام. فالأمر يستلزم منى قوة إرادة لكى أنصت إلى ألغاز "إليزا" المعقدة التى لا تنتهى، وأن أضحك فى نهايتها. وأحتاج للتحلى بالمزيد من الصبر لكى أمنح "إليانور" الضحكات التى تتوقعها منى وذلك للمرة المليون التى تطل فيها برأسها من وراء الوسادة. ولكنهم يداعبوننى بشدة لكى يجعلونى أضحك فتكون سعادتهم هى الجائزة الكبرى بالنسبة لى. فما قد يبدأ كضحك قسرى مفروض يتحول عادة إلى ضحك حقيقى نابع من القلب.

لقد بذلت أيضًا جهدًا كبيرًا لكى أنتبه للأشياء التى أجدها مسلية ومبهجة. فعلى سبيل المثال، راقت لى كثيرًا جملة "س هى ص الجديدة "، وليس هناك سبب وراء ذلك سوى أننى وجدتها ممتعة، ولقد بدأت قائمة خاصة بى (وأنا أضع فى ذهنى قرارى بألا ألقى بالاً للنتائج).

النوم هو العلاقة الحميمة الجديدة.
الإفطار هو الغداء الجديد.
عيد الحب هو عيد رأس السنة الجديد.
مايو هو سبتمبر الجديد.
سرعة التأثر هى القوة الجديدة.
الاثنين هو الثلاثاء الجديد (للتخطيط لما بعد العمل).
رقم ثلاثة هو رقم اثنين الجديد (عدد الأطفال).
الأربعينيات هى الثلاثينات الجديدة، والحادية عشرة هى الثالثة عشرة الجديدة (المرحلة العمرية).

لماذا وجدت ذلك ممتعًا؟ لا أدرى .

لقد واتتنى الفرصة لكى أسخر من نفسى حينما ذكرت إحدى المقالات النقدية نوعًا شهيرًا من الأدب غير القصصى جريئًا ومثيرًا ولكن فى شكل جديد.

فقلت لـ"جامى" وأنا ألوح بالصحيفة فى وجهه: "انظر إلى هذا! لقد أصبحت جزءًا من نوع جديد من الأدب! وليس هذا فحسب ولكنه نوع أدبى جرىء ومثير!"

"ما المثير فى ذلك؟".

"إننى أمضيت عامًا وأنا أفعل شيئًا".

"وما الخطأ فى ذلك؟ لقد انتقل "هنرى ثورو" إلى كوخ فى "والدن بوند" لمدة عام - حسنًا، عامين، مؤمنًا بنفس الفكرة".

"إن ذلك يجعل مشروع سعادتى يبدو خاليًا من الابتكار وشيئًا سخيفًا، بالإضافة إلى ذلك، فإننى لست الوحيدة التى تكتب "أدبًا غير قصصى مثيرًا بشأن *السعادة*! غير أصلى ومبتكر، أحمق ولا طائل من ورائه".

ثم تذكرت؛ إننى أعرف أن الشعور بالتوتر واتخاذ موقف دفاعى ليس هو السبيل للسعادة. علىَّ أن أضحك عاليًا، وأن أسخر من نفسى، وأتصرف بالأسلوب الذى أبغى استشعاره، وأن أعيد تغيير شكل حياتى. فقلت، وأنا أتحول فجأة إلى لهجة تحمل بعض الابتهاج والسرور:" أوه، حسنًا، إننى جزء من حركة فنية دون أن أدرى ذلك. جاهلة بتقنيات العصر، إننى بالكاد أستعمل المشغل الموسيقى (آى بود)، إننى لا أشاهد برنامج "project Runway". ولكنى أحاول أن أستفيد من طابع العصر".

ثم أجبرت نفسى على الاسترسال فى الضحك، ثم شعرت بعدها بأننى فى حالة مزاجية أفضل.

وشرع "جامى" فى الضحك هو الآخر. ولقد بدت أمارات الارتياح على وجهه لأنه ليس عليه أن يحاول أن يُسرى عنى لشعورى بالقلق والاستياء. "إن الضحك من أعماق القلب " يذهب لأبعد من مجرد الضحك. إن الاستجابة من خلال الضحك تعنى أن علىَّ أن أتخلى عن كبريائى، ومواقفى الدفاعية، وأنانية التركيز حول ذاتى. لقد ذكرنى ذلك الموقف بإحدى اللحظات الحرجة فى حياة "سانت تريزا"، وهى لحظة قررت فيها أن "تضحك من أعماقها" وهو نموذج لطهارها ونقائها غير العادى. فلقد أشارت إلى حدث غير لافت للأنظار بالمرة وذلك على أنه نقطة تحول فى حياتها الروحية. ففى كل عيد من الأعياد، كانت تشعر بالسعادة لممارسة طقوس فتح الهدايا التى كانت تجدها موضوعة فى حذائها (وهو التقليد الفرنسى المقابل لجورب الهدايا فى الأعياد). ولكن فى أحد الأعوام وحينما بلغت عامها الرابع عشر، ترامى إلى مسامعها شكوى والدها وهو يقول: "حسنًا، لحسن الحظ سيكون هذا آخر الأعوام لفعل ذلك!" ولأنها كانت قد اعتادت على التدليل من عائلتها، فإن "تريزا" الصغيرة كانت تنفجر فى البكاء إذا ما سمعت كلمة جارحة أو انتقادية، وهذا النوع من التعليق القاسى كان من الطبيعى أن يجعلها تغرق فى دموعها. ولكنها بدلاً من ذلك، وقفت عند الدرج، وعايشت اللحظة التى وصفتها بأنها" التحول الكامل". وحبست دموعها، وبدلاً من البكاء على انتقاد أبيها، أو ازدراء هداياه أو البقاء فى حجرتها متجهمة، هرعت نحو والدها وقامت بفتح الهدايا فى سعادة ومرح. وقد شاركها والدها الضحك. لقد أدركت "تريزا" أن الاستجابة المثالية لاستياء والدها هى: "الضحك من الأعماق" .

اتبع السلوكيات الحميدة

لقد قمت، كجزء من أبحاثى، بخوض اختبار تقييم الشخصية بجامعة نيو كاسل الذى وجدته فى كتاب الشخصية *Personality* لـ"دانيال نيتل". ولقد ذكرتنى نتائج ذلك الاختبار بأننى بحاجة لمحاولة أن أتبع السلوكيات الحميدة. إن هذا الاختبار قصير للغاية - مجرد اثنى عشر سؤالاً - ولكنه يمنحك تقييمًا دقيقًا للغاية عن شخصيتك

باستخدام نموذج "الأبعاد الخمسة الأساسية" والذى ظهر فى السنوات الأخيرة، كأكثر إطار علمى مفيد وشامل، ويمكن الاعتماد عليه. وطبقًا لنموذج العوامل الخمسة هذا، يمكننا تصنيف شخصية الأفراد بناء على النتائج التى حققوها فى الأبعاد الخمسة الأساسية:

١. الانبساط : الاستجابة للتقدير
٢. العصابية: الاستجابة للتهديد
٣. يقظة الضمير: الاستجابة لكبح الذات (ضبط النفس والتخطيط)
٤. التناغم والانسجام: مراعاة الآخرين
٥. الانفتاح على التجربة: سعة التداعيات الذهنية

لقد كنت أعتقد دائمًا أن "الانبساط" يعنى بصورة أساسية" المودة". ولكن طبقًا لذلك النظام، فإن تحقيق نتائج عالية فى صفة الانبساط يعنى أن الأشخاص يستمتعون بردود أفعال إيجابية قوية، لذا فهم يعبرون باستمرار عن المزيد من البهجة والرغبة والإثارة والحماس. وبالرغم من أننى مررت بكلمة "عصابى"، فلم أدرك ما كانت تعنيه هذه الكلمة. واتضح أن الأشخاص الذين يحققون درجات عالية فى الأسئلة المتعلقة بصفة العصابية لديهم ردود أفعال سلبية من خوف وقلق وخجل وشعور بالذنب وازدراء وحزن، وغالبًا ما يتجهون نحو التركيز على ذواتهم.

وبعد أن قمت بالإجابة على الاثنى عشر سؤالاً، قمت بجمع النتائج.

الانبساط: *منخفض - متوسط*

العصابية: *منخفض - متوسط*

يقظة الضمير: *عالية*

التناغم والانسجام: *منخفض* (بالنسبة لامرأة، وإذا ما كنت رجلاً فستكون نتائجى *منخفضة - متوسطة*)

الانفتاح على التجربة: *عالية*

لقد دهشت لأن النتائج كانت فى منتهى الدقة. وكما اعترفت لنفسى وأنا فى رحلة العودة مستقلة مترو الأنفاق فى أبريل؛ فإننى حينما أكون "محايدة فى مشاعرى"،

فإننى لا أكون مبتهجة بوجه خاص أو مكتئبة. إننى فى المستوى المنخفض المتوسط. إننى يقظة الضمير بشكل كبير. ولقد سعدت لأننى قد حققت درجات عالية فى صفة الانفتاح على التجربة. ولم أكن على ثقة من كيفية تحقيق ذلك. والأهم من هذا، أننى لن أفاجأ بالدرجات المنخفضة التى حققتها فى صفة التناغم والانسجام مع الآخرين. وحينما ذكرت لبعض صديقاتى أننى حققت درجات منخفضة فى تلك الصفة، وكصديقات مخلصات، فقد صِحن جميعًا فى وقت واحد قائلات: "بالطبع لا، فأنت منسجمة تمامًا مع الآخرين". إننى أشك فى أن صديقاتى - كما هو واضح من رد فعلهن الصادق، أكثر قبولاً وتناغمًا مع الآخرين.

كتب "تولستوى" يقول: " لا شىء يمكن أن يجعل حياتنا، أو حياة الآخرين أكثر جمالاً إلا العطف والمودة". فالعطف يأخذ شكل السلوكيات الحميدة فى حياتنا اليومية، ويظهر عدم مراعاتى وانسجامى مع الآخرين فى بعض عاداتى التى لا تنم عن اهتمامى بالآخرين. فأنا أسير فى عجالة وأتخطى من يسيرون بجوارى على جانب الطريق، كما أننى لا أحاول أن أتبين إن كان هناك من يحتاج إلى مقعدى فى المترو، إننى لا أحرص على أن أقول: "أنت أولاً"، "لا، يمكنك أن تأخذه *أنت*"، أو "هل بإمكانى المساعدة؟".

وبوجه خاص، ولكى أكون أكثر مودة ومراعاة للآخرين، فإننى بحاجة لاستخدام السلوكيات الحميدة مثل الأشخاص المولعين بالحديث والحوار. إننى دائمًا أدعى المعرفة بكل شىء، كأن أقول: "إن من أفضل ملامح روايات "أنجيلا ثيركل" المشوقة أن أحداثها تدور فى المقاطعة الإنجليزية الخيالية التى وصفها "ترولوب". وقد كنت أيضًا أستخف بالآخرين كأن أقول: "أتعتقد أنك مررت بيوم غير طبيعى، سأخبرك أنا ما حدث فى صباح يومى". كما أننى كنت أقلل من آراء الآخرين: "أراقك ذلك الفيلم؟ أعتقد أنه ممل بدرجة كبيرة".

لذا، ولكى أحاول أن أعالج هذه النزعات السيئة، بحثت عن الفرص لكى أدلى بتعليقات تظهر اهتمامى بآراء الآخرين:

"أنت محق".

"لديك ذاكرة قوية".

"قص على الجميع تلك القصة عن كيفية قيامك بـ .... ".

"إننى لم أفكر بذلك من قبل".

"فهمت مقصدك".

" ما رأيك؟".

وبمجرد أن شرعت فى التركيز على أسلوبى الحوارى، أدركت أننى أتصف بصفة أحتاج بشدة إلى أن أتحكم بها: فلقد كنت مولعة بالجدال والمعارضة. فحينما يتلفظ أى شخص بجملة، أبحث عن السبل لكى أناقضها. فإذا ما حدث وتحدث أحد الأشخاص قائلاً: "خلال الخمسين عامًا القادمة، ستكون العلاقة بالصين من أهم علاقات الولايات المتحدة مع الدول"، فإننى وعلى الفور أبحث فى ذهنى عن الأمثلة المعارضة لذلك الرأى. لم؟ لماذا الجدال من أجل المعارضة فقط؟ إننى لا أعرف الكثير عن هذا الموضوع، ولكن الالتحاق لكلية الحقوق قد عمل على ترسيخ تلك النزعة بداخلى. لقد دُرِّبت على الجدال، وأفتخر بنفسى لأننى بارعة فى ذلك - ولكن معظم الأشخاص لا يتمتعون بتلك الصفة كدارسى القانون.

وفى حياتى اليومية، لم تمثل صفة المجادلة مشكلة كبيرة، ولكنى لاحظت أن تناول المشروبات الكحولية قد أثر علىَّ تأثيرًا سيئًا، وجعلنى أكثر ولعًا بالمناقضة والجدال، بالإضافة إلى أنها قد أضعفت نزعتى لممارسة السلوكيات الحميدة. ولكن لحسن الحظ، فإننى لا أتناول هذه المشروبات الضارة كثيرًا، وقد أقلعت عنها تمامًا فى فترة الحمل، وبسبب انخفاض عملية التمثيل الغذائى، فإننى أصبحت لا أحتمل تناولها بصورة كبيرة. ومرة تلو الأخرى، وبعد انقضاء أى مناسبة اجتماعية، فإننى أستلقى فى فراشى وأحدث نفسى قائلة: "هل أنا بغيضة كما أعتقد؟ لماذا أعرض وجهة نظرى بذلك الأسلوب السلبى؟" كما أن "جامى" لم يكن يطمئننى بشأن تصرفاتى.

لقد عزمت هذا الشهر على أن أتحكم فى نزعتى للجدال والمعارضة، وربما لم أفكر فى أن أحقق ذلك من خلال الإقلاع عن الشراب، إلا عندما توقف "جامى" عن تناول المشروبات بسبب إصابته بفيروس سى. ولقد قللت من مقدار تناولى لها بسبب أضرارها ولكى أحذو حذو "جامى".

لقد وجدت راحة كبيرة عندما قررت أن أقلع تمامًا عن تناول المشروبات الكحولية (وهو قرار كان متوقعًا منذ البداية، لأننى كنت أدرك من خلال بحث شهر فبراير، أن إقلاع "جامى" عن تناول الكحليات يعنى أننى سأفعل ذلك أنا الأخرى). إن تناول المشروبات الكحولية لم يجعلنى أكثر سعادة على الإطلاق، بل إننى لم أجد أى متعة فى تذوق تلك المشروبات، وإننى أفضل أن أكتسب سعرات من خلال تناول الطعام عن

تناولها، لقد أغفلت فكرة الشراب تمامًا. إننى أحمل الإعجاب لـ "وينستون تشيرشل"، وأحب أسلوب تناوله للسيجار. ولكن وكما يقضى أحد أسرار مرحلة النضج:" فإن ما يجده الآخرون ممتعًا قد لا يكون كذلك بالنسبة لى". فقد يجد بعض الأشخاص المتعة فى تناول تلك المشروبات الضارة، ولكنى لم أستشعر هذه المتعة على الإطلاق. بل على العكس - لقد كانت هذه المشروبات مصدرًا للمشاعر السيئة البغيضة.

وبمجرد أن أقلعت عن تناول هذه المشروبات، اكتشفت أنها كانت تجعلنى أتصرف بوقاحة: ولقد كانت تجعلنى فى حالة من النعاس. كان من السهل كثيرًا أن أكون لطيفة ومنسجمة مع الآخرين، ومراعية لمشاعرهم وذلك حينما لا أعانى من الإنهاك الشديد نتيجة لتناولها. وكما لاحظت فى الشهور السابقة، فإنه من السهل أن أشعر بسعادة أكبر وأتبع المزيد من السلوكيات الحميدة وذلك عندما أكون فى حالة من الراحة الجسدية: أن أرتدى الملابس الثقيلة (حتى عندما يسخر الآخرون من ارتدائى سترات ثقيلة، أو أتناول أقداح المياه الساخنة)، أو عندما أتناول بعض الوجبات الخفيفة بين الحين والآخر (لقد اتضح أننى أحتاج لتناول الطعام بصورة متكررة أكثر من معظم البالغين ممن هم فى مثل عمرى). كما أننى أشعر بتلك السعادة عندما أطفئ المصابيح بمجرد أن يغلبنى النعاس، وأن أتناول المسكنات عندما أشعر بالصداع. ولقد أسدى الدوق "ويلينجستون" بعض النصح قائلاً: "اذهب إلى دورة المياه كلما أمكن"، ولقد كنت أتبع هذه النصيحة أيضًا. إنه من اليسير أن أتصرف بسعادة وبهجة وذلك عندما لا تنتابنى الرجفة، أو أبحث عن دورة المياه، أو أكون على وشك تناول الكأس الثانية من المشروبات الكحولية الضارة.

امنح آراء نقدية إيجابية

إننى أرغب فى أن أغرق فى المزيد من الضحك، وأن أظهر المزيد من العطف والرأفة المُحِبة، كما كنت أرغب أيضًا فى أن أكون أكثر تحمسًا. لقد كنت أدرك تمامًا أنه ليس منَ المستحب أن أكون شخصية انتقادية - ولكنه أيضًا ممتع. لماذا كل هذا الشعور بالرضا الذى ينطوى على اللذة حينما ننزع للانتقاد؟ إن كونى شخصية انتقادية قد جعلنى أشعر بأننى أكثر ذكاءً ورقيًا - وفى حقيقة الأمر ، فلقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الانتقاديين يُنظر إليهم على أنهم أكثر فِطنة وذكاء. ومن خلال إحدى

الدراسات التى أجريت فى هذا الصدد، قام الأفراد بالحكم على كُتاب المقالات النقدية السلبية بأنهم أكثر خبرة وتخصصًا من كُتاب المقالات النقدية الإيجابية، على الرغم من أن محتوى الكتابة لكل من النوعين يتمتع بجودة عالية. وهناك دراسة أخرى أظهرت أن الأشخاص يميلون للاعتقاد بأن الشخص الذى يوجه إليهم النقد هو شخص يفوقهم ذكاءً. بالإضافة إلى ذلك، فحينما يقوم الشخص بتفنيد إجماع الأشخاص على شىء ما، فإنه بذلك يقلل من قوة ترابطهم الاجتماعى. وقد رأيت الكثير من الأشخاص الذين يستغلون هذه الظاهرة: فحينما يجمع بعض أفراد مجموعة ما على موضوع بعينه وهم يشعرون بالبهجة لذلك، مثل قولهم: "إن المعلم يبلى بلاءً حسنًا ويبذل جهدًا كبيرًا"، أو يجمعون على أن "المطعم رائع"، فتجد الشخص الميال لتوجيه النقد يتخذ موقفًا مناقضًا لخفض حالتهم المزاجية. إن كونك شخصًا انتقاديًّا شىء له فوائده، والأكثر من ذلك، أن من *الأيسر* أن تكون شخصًا يصعب إرضاؤه. وبالرغم من أن التحمس قد يبدو شيئًا يسيرًا وليس فيه تحامل، فإننا فى الواقع، نجد أن من الأصعب اعتناق شىء عن نبذه وازدرائه وهو الأمر الذى ينطوى على مخاطرة أكبر.

وعندما تمعنت أكثر فى دراسة ردود أفعالى نحو الآخرين، أدركت أننى عادة ما أنظر إلى الأشخاص الذين يبدون ملاحظات انتقادية على أنهم أكثر فطنة وأكثر تمييزًا. ومع هذا، فإنه من الصعب فى ذات الوقت أن تنشد البهجة فى صحبة شخص لا يجد أى شىء مبهج وسار. إننى أنا شخصيًّا أفضل صحبة الشخصيات الأكثر تحمسًا، والذين يبدون أقل تحاملاً وإصداراً للأحكام، وأكثر حيوية ومتعة.

فعلى سبيل المثال، وكجزء من مفاجأة حفل عيد ميلاد إحدى صديقاتى المقربات، قمنا بالذهاب إلى إحدى حفلات "بارى مانيلو" الغنائية، وذلك لأن صديقتى تعشقه كثيرًا. وفيما بعد، رأيت أنه شخصية قوية ذات شأن جعلته يستحق كل هذا الإعجاب والتقدير. وكان من الأفضل أن أتخذ الجانب الأكثر أمانًا وأنتقد موسيقاه، أو أن أستمتع بها بأسلوب ساخر ومعارض من أن أكن لها الإعجاب الكامل والنابع من القلب كما فعلت صديقتى. إن الحماس شكل من أشكال الشجاعة الاجتماعية، والأكثر من هذا تتأثر تقييمات الأشخاص للأشياء بتقييم الآخرين. لذا فعندما قالت صديقتى:" إنها موسيقى رائعة، إنه حفل موسيقى عظيم" جعلنى حماسها أكن له المزيد من الإعجاب.

إننى أريد أن أعتنق ذلك النوع من الحماس والمتعة، إننى أحث نفسى على التوقف عن ترديد بعض أنواع العبارات السلبية التى لا طائل منها: كقولى:" إننى لا أشعر برغبة حقيقية فى الذهاب"، "إن الطعام فيه دسم للغاية" أو " لا شىء يستحق القراءة فى هذه الصحيفة"، وبدلاً من ذلك كنت أحاول أن أبحث عن السبل التى تجعلنى فى حالة من الحماس الصادق.

فعلى سبيل المثال، وفى ظهيرة أحد الأيام، وبناء على اقتراح "جامى"، تركنا الفتاتين عند والديه وذهبنا نحن لنشاهد فيلمًا سينمائيًّا. وعندما انتهينا من مشاهدة الفيلم ومررنا بمنزل والديه لاصطحاب الفتاتين إلى المنزل، سألتنى والدة "جامى": "ما رأيك فى الفيلم؟".

وبدلاً من أن أتبع ميولى وأقول: "حسنًا، لا بأس به" أجبتها قائلة: "إنها وصفة رائعة أن تذهبى وتشاهدى فيلمًا فى وقت ما بعد الظهيرة". وهذه استجابة من المرجح أن تعطى دفعات كبيرة من السعادة، ليس فقط فى داخلها وإنما فى داخلى أنا أيضًا.

إن منح آراء إيجابية يستلزم منا التواضع. علىَّ أن أعترف بذلك، فلقد افتقدت مشاعر التفوق والسيادة التى كنت أستشعرها من خلال استخدام السخرية اللاذعة والنقد، والملاحظات التى تنطوى على التهكم، والتعليقات الساخرة، والملاحظات الحادة. إن النزعة إلى البهجة والرغبة فى الشعور بالسرور تتطلب التواضع - بل وحتى البراءة - وهو الأمر الذى من السهل أن نسخر منه.

ولأول مرة، أصبحت أكن التقدير للأشخاص الذين أعرف عنهم استعدادهم للبهجة والسرور. ويتضمن أحد أدعية "سانت أوجستن" هذه السطور التى عنوانها: "احم عبادك المبتهجين".

إلهى ! اشف عبادك المرضى وارعهم
طمئن الخائفين ! ارحم الأموات
فرج كرب المهمومين! والطف بالمكروبين
احم عبادك المبتهجين
إننا ننشد رحمتك وغفرانك

لقد دهشت فى البداية، لأنه من الغريب أن أجد من بين الدعاء للأموات والمهمومين، دعاءً للمبتهجين. لماذا القلق بشأن المبتهجين المسرورين؟

بمجرد أن شرعت فى إعطاء آراء نقدية إيجابية، بدأت أدرك مقدار السعادة التى استشعرتها فى حياتى من السعداء والمبتهجين. وأيقنت أيضًا مدى الجهد الذى يبذلونه لكى يكونوا باستمرار فى حالة مزاجية عالية وعلى قدر كبير من الإيجابية. فمن السهل أن تكون مهمومًا، ولكن من الأصعب أن تكون مبتهجًا، إننا، نحن الشخصيات غير المبتهجة نستنزف الطاقة ونحصل على السرور والبهجة من الشخصيات السعيدة المرحة؛ فنحن نعتمد عليهم فى مساندتنا بروحهم المعنوية المرتفعة، وفى تخفيف حدة القلق والتوتر لدينا. وفى نفس الوقت، وبسبب بعض الجوانب القائمة من النفس البشرية، فإننا فى بعض الأحيان ندفع بأنفسنا لكى نحاول زعزعة الآراء الخيالية لتلك الجماعة المبتهجة المتحمسة من البشر - أن نجعلهم يعتقدون أن المسرحية كانت سخيفة، وأن النقود أُنفقت ولا قيمة لها، أو أن الاجتماع لم يكن هادفًا. وبدلاً من حماية روحهم المبتهجة، نحاول تدميرها. ولكن لِمَ كل ذلك؟ لا أدرى. ولكن كل ما أعرفه أن هذه النزعة متواجدة بداخلنا.

لقد ذكرت ذلك الدعاء على مدونتى، وقد استجاب العديد من القراء الذين يعرفون أنفسهم على أنهم أشخاص مبتهجون.

• • • • • • • • • • • • •

لقد جعلنى ذلك الدعاء أبكى - وكإحدى الشخصيات المبتهجة، فإننى أتفق تمامًا على أن المرح والبهجة يستنزفان المزيد من الطاقة. كما أن الأمر يستلزم منك القليل من الجهد للتعبير عن تقديرك.

إننى أحد أولئك الأشخاص الذين يستيقظون وهم يشعرون بالسعادة كل يوم - ليس بسبب حدوث أى أخطاء أو أشياء سلبية فى حياتى - ولكن لأننى اخترت أن أكون شخصًا سعيدًا - بالمعنى الحرفى. ولأسباب، أجهلها ، يشعر الآخرون بالغضب والضيق لأننى فى حالة مزاجية مرتفعة. ولكنهم يريدون أن يستنزفوا تلك الطاقة فى بعض الأحيان بالاعتماد عليها، ويكون الأمر مرهقًا فى الكثير من الأحيان.

جريتشن؛ أنا أيضًا شخصية مرحة ومبتهجة. ولقد اخترت أن أكون كذلك. وأختار أن أكون كذلك كل يوم. ولقد أصبت بصدمة عاطفية نتيجة لفسخ ارتباطى بخطيبى الذى لا يتوقف عن إفساد شعورى بالبهجة. ومع هذا، فإنه يعتمد عليه كشخص يصارع الغرق. إننى أشعر كأننى أهوى إلى الأعماق كل يوم. وعلىَّ أن أقاوم وإلا لن أستطيع التنفس مرة أخرى واستنشاق نسائم البهجة والسعادة. إننى لا أجد من يفهمنى ممن هم حولى.

• • • • • • • • • • • • •

لقد ذكرتنى هذه التعليقات التى تلقيتها على المدونة بأن العادة التى تستشعرها الشخصيات المرحة المبتهجة عرضة للهلاك والاستنزاف. ولقد شرعت فى بذل الجهد حقيقة لاستخدام شعورى بالبهجة للتسرية عن الشخصيات المرحة التى أعرفها.

ولكى أواظب على قرارى بـ"منح آراء إيجابية"، عزمت على توظيف المنهج المكثف الذى اتبعته خلال "أسبوع اللطف الشديد" وخلال شهر "كتابة الرواية". وربما أيضًا يساعدك أسبوع ممارسة لعبة "التفاؤل والسعادة" فى أن يثبت خطاى نحو السلوك الإيجابى. وفى رواية "بولينا" لـ"إلينور بورتر" والتى لاقت نجاحًا كبيرًا عام ١٩١٣، كانت "بولينا" تلعب "لعبة السعادة": فأيًّا كان الشىء الذى يحدث لها، كانت تحاول أن تجد سببًا للسرور حيالها ورؤية الجانب الإيجابى به. أما لعبتى أنا وهى" أسبوع التفاؤل والسعادة" فستكون عبارة عن أسبوع كامل من "عدم إصدار أى تعليقات سلبية". إننى أدرك تمامًا أنه ينبغى علىَّ أن "أتصرف بالأسلوب الذى أرغب فى أن أشعر به"، فإذا ما أردت أن أشعر بالحماس والدفء وتقبل آراء الآخرين، فإننى لن أصل لتلك المرحلة من خلال الإدلاء باستمرار بتعليقات ساخرة ناقدة.

لقد استيقظت صباح أول يوم فى "أسبوع التفاؤل والسعادة"، وأنا أفكر فيه بعمق، وكانت الساعة السابعة صباحًا. ولكنى كنت قد أفسدته بالفعل. فأول شىء قمت به أن قلت لـ"جامى" وأنا أوبخه: "إنك لا تجيب *أبدًا* على رسائلى الإلكترونية، ولم ترد على بريدى الإلكترونى بالأمس، لذا فإننى لا أستطيع إنجاز المهام المحددة. هل نحتاج إلى جليسة أطفال مساء الخميس أم لا؟".

وفى اليوم التالى، حدث نفس الشىء، فكنا نجلس مجتمعين قبل موعد المدرسة، وذلك عندما بدأت "إليانور" تشير إلى فمهما - اعتقدنا أنها تجذب انتباهنا، حتى بدأت تصدر أصواتًا توحى بأنها ستتقيأ.

فصرخت قائلة: "بسرعة، أحضرى منشفة، إنها ستتقيأ!".

هرعت "إليزا" نحو المطبخ، ولكنها لم تظهر حتى بدأت "إليانور" تتقيأ اللبن الذى لم يهضم بعد وأغرقت نفسها، وأغرقتنى أنا والأثاث.

"جامى، أسرع وأحضر منشفة"، لقد كان يجلس مأخوذًا بما يحدث، وعندما ظهر كلاهما من المطبخ وهما يهرعان نحونا وبيدهما المنشفة، كانت "إليانور" قد انتهت وأصبحت أنا وهى فى بحر من الفوضى وقد اتسخت ملابسنا تمامًا.

فقلت موبخة إياهم: "إنكما لم تتصرفا على نحو سريع، كان بإمكاننا تجنب الكثير من هذا إذا ما أسرعتما بإحضار المناشف". لماذا أصدرت هذا التعليق السلبى؟ لقد زاد الوضع العام سوءًا دون أن أحقق أى هدف ذى إفادة.

ومن الدروس التى تعلمتها من خلال "أسبوع التفاؤل والسعادة" أننى بإمكانى أن أبلغ مقصدى؛ حتى وإن كان ينطوى على توجيه النقد، ولكن بطريقة إيجابية. فعلى سبيل المثال لقد أخللت بأسبوع التفاؤل والسعادة وذلك خلال ممارستى للعبة "المقايضة" مع "إليزا".

والهدف من اللعبة هو تجميع أكبر قدر من الأشياء. سألتنى "إليزا" بعد جولة واحدة: "هل لى أن أقايض قبعة البيسبول بالفراشة التى تمتلكينها؟".

"حسنًا".

وبدأنا جولة أخرى.

هل يمكن أن أقايض كرتى الأرضية بزهرتك.

"حسنًا".

وبدأنا جولة جديدة.

"هل لى أن أقايض كرة القدم الخاصة بى بالآيس كريم الذى تمتلكينه؟".

وبدأت أشعر بمزيد من الضيق وقلت لها: " إنه شىء باعث على الملل عندما تقومين باستمرار بالمقايضة، عليك بالاحتفاظ بما حصلت عليه، ثم بإمكانك مقايضته فى نهاية المطاف. واحصلى على ما يمكنك جمعه دون أن تشعرى بالاستياء".

فقالت بمرح : " حسنًا".

وقد أدركتُ ولكن بعد فترة طويلة أنه كان بإمكانى أن أصوغ طلبى بشكل خال من توجيه النقد كأن أقول: "إن اللعبة تكون أكثر متعة عندما نجعلها تتحرك بسرعة، فهل يمكن أن نجعل عملية المقايضة فى النهاية؟".

وفى تلك الليلة قمت بعمل أفضل، وهذا يرجع بشكل كبير إلى أننى كنت متعبة بدرجة جعلتنى أذهب إلى الفراش فى التاسعة. إن الخلود إلى النوم بمثابة وسيلة رائعة لتجنب السلوك الانتقادى. ولكن عندما قلت لـ"جامى": "إننى أشعر بالإنهاك الشديد، لذا، سآوى إلى الفراش الآن"، هل كان ذلك بمثابة شكوى أم حقيقة؟ لقد كانت شكوى. كان علىَّ أن أجد طريقة إيجابية لكى أصوغ العبارة بهذا الأسلوب:" إن الذهاب إلى الفراش يبدو شيئًا رائعًا بالنسبة لى لدرجة أننى أعتقد أننى سأطفئ الأضواء مبكرًا".

ومن تحديات أسبوع التفاؤل والسعادة أن أتذكر كيف أجعل هدفى حيًّا فى ذهنى. فخلال الأنشطة اليومية، أغفلت قرارى. لذا، وبالرجوع إلى بعض أساليب التيقظ التى قمت بتجربتها فى شهر أكتوبر، وكان ذلك فى صباح اليوم الثالث من أسبوع التفاؤل والسعادة، شرعت فى ارتداء سوار برتقالى عريض بقية الأسبوع، كتذكرة دائمة بهدفى وهو أن أدلى بتعليقات إيجابية فقط. وقد كان تأثير السوار لا بأس به - فيما عدا أننى وجدت نفسى أشكو لإحدى صديقاتى بأن السوار ثقيل الوزن ولا أشعر بالراحة فى ارتدائه. لقد استغرق الأمر كثيرًا لكى يذكرنى فقط بأن أعقب بتعليقات إيجابية. ولكنى عشت لحظات من الانتصار . فلم أتبرم من انقطاع خدمة الإنترنت، ولم أشتك حينما قام "جامى" بإعداد ثلاث كعكات دسمة فى ثلاث ليال متتالية. وعندما قامت "إليانور" بدفع عِربتها نحو حائط المطبخ، مما خلف أثرًا بها. ولكنى تركت الأمر يمر بسلام دون أن أحدِث ضجة. وعندما جذبت "إليانور" أحمر الشفاه من فوق الطاولة، ثم ألقته فى المرحاض، قلت: "حسنًا، إنه مجرد حادث بسيط".

وخلال أسبوع التفاؤل والسعادة، لم أستطع أن أحيا يومًا بأكمله دون أن ألقى بأحد التعليقات السلبية، ولكن مع ذلك، فإننى أعترف بأنه بمثابة تمرين رائع. وبالرغم من أن الالتزام الكامل كان بمثابة طموح لا يمكن تحقيقه ، ساعدنى الجهد الذى بذلته على معرفة توجهاتى وسلوكياتى المعتادة. ولقد ظل تأثير " أسبوع التفاؤل والسعادة" باقيًا حتى بعد انقضاء الأسبوع.

حاول إيجاد منطقة تلوذ بها

من حقائق الطبيعة البشرية أن الأشخاص لديهم "تحيز سلبى"، بمعنى أن ردة فعلنا نحو الشىء *السيئ* تكون أكثر قوة واستمرارًا من ردة فعلنا نحو ما هو مماثل من الأشياء *الإيجابية*. وكما تعلمت من خلال شهر فبراير، الذى كان عن الزواج، فإن الأمر يستلزم القيام بخمسة أفعال لإصلاح ما أفسده تصرف انتقادى أو مدمر. وبالنسبة للنقود، فإن الألم الناتج من خسارة مبلغ ما يكون أكبر بكثير من متعة كسب نفس هذا المبلغ. إن مقالة انتقادية سيئة تزعجنى بصورة أكبر من سعادتى بتصدرى لقائمة تضم أكثر الكتب مبيعًا بكتابى *Forty Ways to Look at Winston Churchill* .

ومن عواقب التحيز السلبى أنه عندما لا ينشغل ذهن الأفراد بشىء، فإنهم يميلون إلى الإبحار فى الأفكار التى تثير غضبهم وقلقهم. إن التفكر والتأمل - والإمعان فى التجارب غير السارة والأحداث الحزينة، من شأنه أن يقود إلى المشاعر السيئة السلبية. وفى الواقع، فإن من الأسباب التى تجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب عن الرجال نزعتهن إلى التفكر والتأمل. فالرجال أكثر ميلاً لأن يشغلوا أنفسهم وأذهانهم بممارسة أحد الأنشطة. وقد أظهرت الدراسات أن الانشغال واللهو بشىء ما يُعد أداة قوية لتغيير الحالة المزاجية. وعلى عكس ما يعتقده كثير من الناس، فإن التركيز الدائم للانتباه على الحالة المزاجية السيئة من شأنه أن يؤدى إلى تفاقمها بدلاً من تخفيف حدتها.

لقد كنت عادة ألاحظ نزعتى للاكتئاب وإطالة التفكير، ولكى أقضى على تأثير ذلك، قمت بابتكار فكرة "الملاذ والمأوى". فذات مرة وعندما كنت عائدة من زيارة لكلية الحقوق التى كنت أدرس بها، لاحظت لافتة مكتوبة على المصعد، وتشير هذه اللافتة إلى أن تلك المنطقة هى منطقة للمأوى والملاذ. وخمنت أنها مخصصة للأشخاص المعاقين أو عند مواجهة أى صعوبات فى حالة نشوب حريق. وظلت العبارة عالقة بذهنى، وقررت أننى فى حالة التفكير فى أى مشاعر سيئة، سأبحث عن "منطقة فى ذهنى ألوذ بها".

وللبحث عن مأوى، كنت أفكر دائمًا بشأن كلام "تشيرشل" - وخاصة فى حفل تأبين رئيس الوزراء البريطانى السابق "نيفل شامبرلين"، أو أسترجع بعض الأشياء المسلية التى كان "جامى" يقوم بها منذ سنوات مضت. ففى بداية زواجنا، دخل

"جامى" إلى غرفة النوم وقال:" إننى ملك الرقص"! وأخذ يقفز وهو يضع يديه على جانبيه. إننى أضحك فى كل مرة أتذكر فيها ذلك الموقف. وقالت لى إحدى صديقاتى إنها تفكر فى أطفالنا كنوع من المأوى. وهناك صديقة أخرى - وهى ليست بكاتبة - تقوم بحبك قصص قصيرة فى ذهنها. وعندما تعافى "آرثر ليلولين دافيس" - وهو والد الصبية الذين كانوا مصدر إلهام لرسم شخصية "بيتربان" - من عملية أجراها وأزال على أثرها عظام الوجنتين وجزءًا من سقف الحلق، كتب بعض الملاحظات إلى "جى. إم. بارى" مؤلف "هارى بوتر":

من بين الأشياء التى أفكر بها:
مايكل يذهب إلى المدرسة
حديقة "بيرفاتم"
مدينة "كيركباى" تطل على الوادى
جاك يستحم
بيتر يجيب مازحًا
نيكولا فى الحديقة
جورج دائمًا ما...

قد لا تعنى هذه العبارات أى شىء بالنسبة لأى فرد، ولكنها كانت بالنسبة له منطقة يلوذ بها .

بحلول أواخر شهر فبراير، أدركت أن أحدِ أهم دروس مشروع السعادة هو أننى إذا ما واظبت على اتباع قراراتى، وفعلت الأشياء التى تجعلنى أكثر سعادة، فإن الأمر سيؤول بى لكى أستشعر المزيد من السعادة وأتصرف بأسلوب أفضل. أحسِن ما تقوم به لتشعر بمشاعر طيبة، واشعر بمشاعر طيبة لتُحسن ما تقوم به.

وعلى مدار الشهر، لاحظت أن مثار تعليقاتى السلبية كان شعر "إليزا" . فأنا و"جامى" كنا نعتقد أنها تبدو أكثر جمالاً وجاذبية حينما تقص شعرها ليكون فوق كتفيها، ولكنها كانت تتوسل إلينا أن نتركه ينمو . فقلت لها ملوحة، وأنا أكرر الكلمات التى يرددها الملايين من الآباء، والتى بلا طائل: "يمكنك أن تتركيه ينمو وذلك فقط

فى حالة أن تعاهدينى بأن تقومى بتمشيطه بصورة لطيفة وألا يتطاير فوق جبهتك". ولقد وعدتنى بذلك بالفعل، ولكن بالطبع كان شعرها يتدلى فوق وجهها.

"إليزا، مشطى شعرك، إنه مشعث".

"إليزا، عليك بتمشيط شعرك واجعلى المفرق على جانب رأسك بدلاً من المنتصف".

"إليزا، عليك باستخدام مشبك الشعر، وارفعى شعرك إلى الخلف".

"إليزا، لا يمكن أن تقولى لى إنك قمت للتو بتمشيط شعرك"

إن هذا النقد ليس به أى شىء من المتعة سواء بالنسبة لى أو لها. إننى أردت أن أغير من هذا النمط. لذا، ففى المرة التالية التى كنت أريد فيها أن أشكو وأوبخها بشأن شعرها، قلت لها: "أحضرى لى فرشاة شعرك"، ثم شرعت فى تمشيط شعرها - ليس بسرعة وبصورة قاسية - كما أفعل فى بعض الأيام حينما ينفد صبرى فى الصباح، ولكنى مشطته برفق. وقلت:" إننى أحب أن أرى شعرك ممشطًا ولامعًا، إن شعرك يبدو رائعًا".

بدت الدهشة على وجه "إليزا".

وفى المرة التالية فعلت نفس الشىء. فقلت لها: "دعينى أمشط شعرك، إننى أهوى ذلك".

إنها لم تظهر أى اهتمام بشأن تهذيب شعرها وتمشيطه، ولكنى لم أعد منزعجة بشأن ذلك كما كنت من قبل.



ديسمبر

نحو معسكر تدريب مثالى

السعادة

■ **معسكر تدريب مثالى**

لقد ظللت على مدى اثنى عشر شهرًا، أحاول تجميع كل القرارات بشأن السعادة. أما فيما يتعلق بآخر شهر ، شهر ديسمبر، فقد أردت أن أجرب معسكر تدريب مثاليًّا. فسأتبع كل قراراتى، طوال الوقت، ولن أتطلع لشىء إلا لأرى نجومًا ذهبية تتلألأ فى جدول القرارات كمكافأة لى. إن هذا الهدف نحو نشدان الكمال قد يثبط الهمة، وذلك لأن تنفيذ هذه القرارات يستلزم الكثير من التنظيم الذهنى وضبط النفس، ناهيك عن الكثير من *الوقت*.

لذا، فقد قمت هذا الشهر بالترتيب والتنظيف والتنظيم وإطفاء الأضواء. شدوت فى الصباح، ضحكت من الأعماق، سلمت بمشاعر الآخرين، لم أعلق على بعض الأشياء ، قمت بالكتابة على المدونة،

طلبت المساعدة، قمت بحث نفسى لفعل الكثير، عبرت عن ذاتى وتواجدت على الساحة، حدت قليلاً عن الطريق المألوف الذى كنت أتبعه، كتبت يوميات من جملة واحدة، التقيت بأصدقائى من مجموعة استراتيجية الكتاب، ومجموعة قراءة أدب الأطفال، لقد قمت بالاستماع إلى الشريط الخاص بجلسة التنويم المغناطيسى، ولم أتناول أى أطعمة زائفة، واشتريت الأشياء الضرورية.

وبالطبع، فقد أخفقت أيضًا فى إنجاز كل هذه الأشياء. وبقدر محاولتى المضنية خلال معسكر التدريب المثالى، فإننى مازلت لا أستطيع المحافظة على اتباع كل القرارات. فبعد انقضاء كل هذه الشهور، مازلت مندهشة من كيفية نجاحها فى جعلى أشعر بالسعادة، وذلك عندما أتبعها بصدق ودقة. لقد كنت أفكر عادة فى يوميات "صامويل جونسون" التى دونها والتى وصل عددها إلى ١٧٦٤، ويعد "صامويل جونسون" أحد المتمكنين البارعين فى صنع القرارات، وفى عدم الالتزام بها، فهو رائد فى ذلك المنهج:

> لقد أمضيت خمسة وخمسين عامًا فى اتخاذ القرارات، حيث كنت أقوم فى وقت مبكر من حياتى بوضع خطط ومناهج حياة أفضل. لم أنجز شيئًا. إن الاحتياج لإنجاز بعض الأشياء هو احتياج مُلح، حيث إن وقت الإنجاز والعمل قصير للغاية. فيا إلهى، امنحنى البصيرة لكى أتخذ القرارات السليمة وأن أحافظ عليها.

هل مررت بيوم وحيد مثالى خلال شهر ديسمبر؟ لا، ولكنى ظللت أحاول. إن من التداعيات المفيدة لمشروع السعادة الخاص بى أننى عندما أمر بيوم سيئ، فلا يكون على درجة كبيرة من السوء بل به بعض الإيجابيات. فإذا ما انتابتنى مشاعر الغضب، تجدنى أقوم بمراجعة أساليبى واستراتيجياتى لرفع حالتى المزاجية: فأذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، وأنتهى من إنجاز بعض الأعمال، لا أترك نفسى للجوع الشديد، أحاول شطب مهمة مزعجة من قائمة المهام التىَّ على إنجازها، أتواصل مع الآخرين أو أمضى وقتًا أطول فى اللهو والتسلية مع عائلتى. وفى بعض الأحيان لا يؤتى أى من هذه الأشياء ثماره. ولكن الشىء الجميل فى محاولة تخفيف حدة الحالة المزاجية السيئة من خلال اتباع هذه الخطوات البناءة هو أنه حينما يمر بى يوم عصيب، تجده ينطوى على بعض اللمحات المشرقة، وتجدنى أنظر لذلك اليوم السيئ الذى ينطوى على شىء من الجوانب الإيجابية ببعض الرضا.

وهناك بعض عناصر التطور والتقدم التى منحتنى دفعات كبيرة من التشجيع: فبعد أن قدمت من خلال المدونة عرضًا بأن أرسل للآخرين جدول القرارات الخاص بى وذلك إذا ما أرادوا أن يطلعوا على نموذج أثناء وضعهم للقرارات الخاصة بهم، بدأت أتلقى رسائل إلكترونية من بعض الأشخاص الذين يصفون مشاريع السعادة الخاصة بهم. وقد بدأ بعض الأشخاص بالفعل فى إنشاء مدوناتهم لمتابعة هذه المشاريع. لقد شعرت بالرضا والامتنان لأننى نجحت فى إقناع بعض القراء بتجربة الأساليب والقرارات الخاصة بى.

* * * * * * * * * * * *

أشكرك جزيل الشكر على مشاركة جدول القرارات الخاص بك. سأقوم أنا وزوجى بتنظيم شهر للقرارات. وأنا أعتقد أن ذلك التدريب سيكون ممتعًا وبمثابة تجربة رائعة لنا تزيد من ترابطنا وذلك بعد مرور عدة أشهر مليئة بالصعوبات وخالية من العواطف. إننا لم نشرع بعد فى إعداد ذلك الشهر (وهو ما يدلل على أن العمل يمنعنا من قضاء وقت مفيد بصحبة بعضنا البعض)، ولكننا تحدثنا عن استعدادنا للقيام بذلك فى القريب العاجل. ولكنى كنت أفكر بقرارات بسيطة ـ مثل الخروج فى المساء، والتعبير عن الحب والحنان، والاشتراك معًا فى فعل شىء جديد: الإنصات له / لها، ممارسة لعبة الهوكى فى ظهيرة أحد الأيام بعد الانتهاء من يوم العمل، التنزه بالسيارة (نحن نتحدث بأسلوب أفضل وأعمق حينما نكون معًا فى السيارة). لقد أدركنا أن هناك الكثير من الأشياء التى نأخذها كأمر مسلم به، فلقد أمضينا وقتًا طويلاً معًا. وهناك العديد من الأشياء البسيطة التى أدركنا أننا أغفلناها بمرور الوقت والتى يمكن أن تجعلنا أفضل حالاً وسعادة إذا ما انتبهنا لها الآن.

[مقدمة للمدونة:] : لقد كان مشروع السعادة لـ "جريتشن روبن" مصدر إلهام لى مؤخرًا. لقد راقت لى كثيرًا معرفة ما يشعرنا بالسعادة ثم محاولة تطبيقه على حياتنا. إن مشروع السعادة لكل شخص سيكون متفردًا، ولكنى على ثقة بأنه ستكون هناك أشياء مشتركة. لقد طالبت الآخرين بإعداد مشاريع السعادة الخاصة بهم، وأنا أحاول أن أفعل ذلك وأتبنى معتقداتها!

لقد حاولت إشراك إحدى صديقاتى فى ذلك ـ وتدعى "جين". وسأرى إن كان زوجى سيشاركنا فى ذلك أم لا، وإننا سنتابع مشروعاتنا معًا.

إن جزءًا من اهتمامى بمشروع السعادة هو علمى بإمكانية تطبيق بعض مبادئ السعادة على الأطفال، ولسوف أكتشف ذلك أيضًا.

والأهم من هذا، أننى أدرك أن من بين الأشياء التى تجعلنى سعيدة هى مشاركة ما تعلمته مع الآخرين، لذا، فسيتم تدوين ذلك هنا. ومن المفترض أن يكون ذلك ممتعًا!

وكجزء من التيقظ وإظهار الامتنان لمن يكن المرء لهم التقدير، فأنا أريد أن أشركك فى التأثيرات الإيجابية التى خلفتها مدونتك على حياتى حتى الآن. لقد دونتِ بعض الأشياء التى تتعلق بالقرارات التى اتخذتها والتى كانت مصدر إلهام لى عند وضع القرارات الخاصة بى وإدراكى أننى بحاجة لأن أكون أكثر تحديدًا بالنسبة للأشياء التى أريد تحقيقها. ومعرفة أننى حينما أكون شخصية اجتماعية فإن ذلك يضيف سعادة أكبر، لذا فقد كتبت الأهداف الثلاثة التالية والتى من خلالها أستطيع أن أحكم علىٰ مدى نجاحى فى النهاية:

١. الالتحاق بأحد الفصول الدراسية
٢. التطوع
٣. الانضمام إلى مجموعة

لقد قمت على الفور بالالتحاق بدورتين دراسيتين وذلك من أجل مزيد من التعليم لتثقيف ذاتى. ولقد تطوعت أيضًا فى فرقة الكشافة التى كنت منضمة إليها عندما كنت فى مرحلة المراهقة. ولقد أدت هذه القرارات التى اتخذتها إلى شغل معظم أوقات فراغى فى النصف الأول من العام. وقد شرعت مؤخرًا فى العمل على تحقيق الهدف الثالث، وقد انضممت بالفعل إلى نادى التجديف .

أستطيع أن أقول لك، إن هذه القرارات الثلاثة التى اتخذتها قد أدت، دون شك، إلى اكتسابى لأفضل تجارب هذا العام. لقد التقيت ببعض الأصدقاء المهمين بالنسبة لى وذلك من خلال فصول الاقتصاد التى كنت أحضرها. كما تعلمت قيادة الآخرين وحثهم على العمل من خلال تجربتى مع الكشافة، وإننى على وشك توسيع دائرتى الاجتماعية من خلال انضمامى لنادى التجديف (بينما أحصل على مزيد من التدريبات). وأقول لك بكل صدق، إنه عندما يسألنى الآخرون عما "أسعى إليه" من وراء ذلك، أخبرهم بالأشياء التى أفعلها من أجل تفعيل القرارات التى اتخذتها ويبدو الأمر بحق مثيرًا للاهتمام. والأهم من هذا، أننى أشعر بالرضا وقطعًا بالمزيد من السعادة.

إننى أحصل الآن على دورة تدريبية ثالثة وأفكر فى الالتحاق بناد رياضى آخر. وإننى أقوم بالتريض خمس مرات فى الأسبوع، وأحفز ذاتى على الحفاظ على ممارسة عاداتى التى اكتسبتها من خلال العديد من المقترحات التى تشاركت فيها معنا (ومن أكثر هذه المقترحات التى علقت بذهنى ما أشار به والدك بشأن ارتداء الحذاء والذهاب إلى صندوق البريد).

لقد تعلمت الكثير من خلال بحثك وخبرتك، وأريدك أن تعرفى أن عملك يستحق الجهد الذى بذلته. لقد كان تأثير مشروعك على حياتى تأثيرًا سريعًا، وأنا على ثقة بأنه سيستمر لسنوات عدة، إن لم يكن بقية حياتى. وفى بعض الأحيان، يقول الناس إنه إذا ما كان بمقدور الأشياء التى يقومون بها التأثير فى شخص واحد فقط، إذن فالأمر يستحق. وأنت قد فعلت ذلك!

عندما عثرت على مدونتك، شعرت كأن هناك شعاعًا من النور يضىء ما حولى. وتمنيت أن يستهوى ذلك المشروع أفراد مجموعتنا حيث إننا جميعًا نلهث وراء السعادة. ولقد كنت محقًّا! فعندما عرضت الفكرة على أفراد المجموعة، تحمس الجميع للبدء فى تنفيذها. ولسوف نلتقى الاثنين القادم ونتشارك بعضًا من الوصايا الخاصة بنا ثم سأقوم بتقديم جداول القرارات الخاصة بك. وكما قلت من خلال مدونتك، إن كل مشروع سيبدو مختلفًا، وذلك طبقًا لنوع الشخصية. ولكن عندما واظبت على قراءة مدونتك، اتضح لى أننا ننقب جميعًا على نفس الشىء... ألا وهو **السعادة**!

إن صنع سعادتك، وكتابة وصاياك، ومحاولة تنفيذ قراراتك لهو ببساطة شىء **عبقرى**! إن أفراد مجموعتى يجاهدون فى البحث عن السعادة، ولكننا لم نفكر أبدًا فى الجرى وراءها والحصول عليها لأنفسنا. إننا ببساطة نحاول أن نحيا حياة أفضل ونأمل أن تأتى هى إلينا.

والزمن هو الذى سيخبرنا بذلك. ولكن من المؤكد أن المجموعة تشعر بالإثارة والتشوق حيال ذلك المشروع المرتقب فى جانب "فروضهم المنزلية" وهو البدء فى كتابة وصاياهم.

فى الأسبوع الماضى، التقيت أنا وابنتى وصديقة لها فى منزل أمى، وتبلغ ابنتى من العمر ٢٨ عامًا، وأمى ٨٦ عامًا ــ وأنا فى منتصف العمر. ولقد شرعت ابنتى وصديقتها فى الحديث حول مشروع السعادة وبعض السلوكيات والمبادئ التى تعلمنها خلاله. ولقد ذكرت صديقة ابنتى فكرة التمتع بما نقتنيه من أشياء ــ مثل استخدام الصحون القيمة ، وعدم ادخار أى ملابس ليوم قد لا يأتى أبدًا، وهكذا. وقد شرعت أمى ــ وهى شخصية حريصة ومقتصدة ــ فى الحديث عن بعض أقداح القهوة الصغيرة التى ورثتها، وكيف أنها لا تزال موضوعة فى الخزانة دون استعمال، وذلك لأنه ليس لديها خزانة عرض. واقترحت عليها أن نذهب لأحد متاجر الأثاث، ونشترى خزينة عرض لكى تستخدم مقتنياتها، ولدهشتى وافقت أمى. وبحثنا فى متجرين، ووجدنا فى أحدهما خزانة رائعة لعرض التحف. وعند مغادرتنا للمتجر الثانى، لمحت أمى مقعدًا هزازًا يبدو مريحًا ورائعًا. وانتهى بى الأمر إلى تسديد نصف ثمن المقعد كهدية عيد ميلادها، ثم قمنا فيما بعد بطلب خزانة التحف أيضًا.

كلنا يعلم أن السعادة لا تكمن فى الأشياء التى نمتلكها. ومع هذا، لقد كنت أشعر بالسعادة لأن أمى تمتلك شيئين ستستمتع بهما كثيرًا. ولقد قام المتجر بتوصيل المقعد، وأخبرتنى أمى أنها

لن تجلس فى أى مكان آخر سوى فوق هذا المقعد الهزاز. وعندما تسلمت خزانة عرض التحف، أمضينا وقتًا رائعًا فى وضع ميراث العائلة من التحف القيمة، شكرًا على الأفكار الملهمة!

لقد شعرت بسعادة غامرة عندما علمت أن مدونتى أسهمت فى إسعاد بعض الأفراد الذين لم ألتق بهم من قبل. وبالطبع، كان ذلك هو الهدف من وراء المدونة - ولكنى شعرت بفرحة لأننى علمت أنها تؤتى ثمارها.

كانت هناك صديقة تداوم على سؤالى قائلة: " إن عامك على وشك الانتهاء، فهل تشعرين أنك أكثر سعادة؟".

فأجبت قائلة: "بالطبع!".

سألتنى صديقة أخرى عالمة: "ولكن كيف علمت ذلك؟ فهل تقومين بأى نوع من المقاييس المنهجية خلال العام؟".

"فى الواقع، لا".

"ألم تجعلى "جامى" يقوم بتقييم أدائك كل يوم أو الاحتفاظ بجدول عن حالتك المزاجية أو أى شىء من هذا القبيل؟".

"لا".

"إذن، ربما لا تكونين أكثر سعادة، بل *تظنين* فقط أنك كذلك".

فقلت فى إذعان: "حسنًا، ربما كان ذلك من وحى تخيلاتى... ولكن لا، أنا *أعلم* أننى سعيدة".

"كيف؟".

"*أشعر* بأننى أكثر سعادة".

وكان هذا صحيحًا بالفعل.

إن الحقيقة المشرقة الأولى تقول إننى إذا ما أردت أن أكون أكثر سعادة، فإننى بحاجة لكى أتأمل حياتى وأفكر فى *الشعور الجيد*، و*الشعور بالاستياء*، والشعور بأننى فى *الموضع المناسب*، وفى *محيط من التنمية*. لقد تناولت كل هذه العناصر، ولقد أحدثت فارقًا هائلاً.

بالنسبة لى، فلقد ثبت فى النهاية، أن العنصر البارز كان هو *الشعور بالاستياء*. فلقد تولدت دفعات السعادة من القضاء على المشاعر السلبية السيئة التى تتولد

من العبارات اللاذعة، والشكوى المستمرة والمضايقات، والنميمة، أو أن تحيط بنا الفوضى، أو تناول الأطعمة الزائفة، وغيرها من هذه الأشياء. وبوجه خاص، فقد جعلنى التحكم فى لسانى الذى يلقى بالعبارات اللاذعة أكثر سعادة. وأقوم عادة فى هذه الأيام بالتوقف عن الحديث وتغيير لهجتى، قبل ثانية من أن أشرع فى التحدث بصخب، أو أن أغير من لهجتى فى منتصف العبارة. كما أننى تعلمت أن أضحك وأنا أوبخ "جامى" - بسبب عدم تعامله مع طلبات التأمين أو عدم البحث عن كتاب مفقود من المكتبة.

وفى نفس الوقت، فإننى أشعر بالمزيد من *المشاعر الإيجابية* وبأننى على ما يرام - فلقد زادت لحظات الضحك والمتعة مع العائلة. وأصبحت أتحدث بشكل أكبر بشأن أدب الأطفال مع مجموعة الكُتاب، كما أننى أصبحت أستمع إلى الموسيقى التى أفضلها. لقد تعلمت المزيد من الأساليب التى تجعلنى أحصل على المزيد من السعادة.

أما الشعور بأننى *فى الموضع المناسب*، وبأننى على حق، فقد كان له تأثير مهم على سعادتى؛ وذلك عندما كنت مشغولة بمسألة تغيير مستقبلى المهنى من المحاماة إلى الكتابة، ولكنه لم يكن مصدر كثير من قراراتى خلال الأشهر الماضية. ومع هذا وفى بداية شهر سبتمبر، ألحت على ذهنى فكرة تتعلق بأحد الأهداف التى أرغب فى "تحقيقها" لكى أشعر بأننى "فى الموضع المناسب" وذلك فى السنوات القادمة. فلقد أردت أن أشترك فى مسألة التبرع بالأعضاء. ونحن نأمل بالطبع ألا يحتاج "جامى" لعملية زرع كبد، ولكن جعلتنى إصابته بفيروس سى أكثر اهتمامًا بتلك القضية. فإذا ما استطعت أن أجد وسيلة بسيطة لكى أسهم فى زيادة عمليات التبرع بالأعضاء فى البلد، فسأشعر كأنى قادرة على تحويل وضع سيئ إلى آخر أفضل حالاً. ولقد بدأت بالفعل فى جمع قائمة بالأسماء والمصادر التى أرغب فى مراجعتها والتأكد من صحتها. إننى لا أستمتع بالقيام بهذا العمل بشكل خاص، ولكنى أستطيع أن أرى أن ذلك المشروع يجعلنى فى المكان المناسب وبأننى *على صواب* .

ولكن أكثر ما أدهشنى بشأن الحقيقة المشرقة الأولى هو مدى أهمية العنصر الرابع، وهو محيط التنمية والنمو. إننى لم أكن له المزيد من الأهمية، حتى عندما عرفته على أنه العنصر الرابع من السعادة. مع هذا، فقد أثبت مشروع السعادة الخاص بى أن محيط التنمية والنمو أسهم بشكل كبير فى سعادتى. فبالرغم من

أن طبيعتى كانت تجعلنى أهرب من أى نوع من التحدى أو الابتكار، فإننى أجدهما مصدرًا مهمًّا من مصادر السعادة، حتى بالنسبة لشخصية غير جسورة مثلى. وبوجه خاص، فقد رأيت كيف أن محيط التنمية الذى وفرته مدونتى أصبح مصدرًا مهمًّا من مصادر سعادتى. فإتقانى الناجح لتلك المهارة قد منحنى مشاعر الرضا والامتنان، وهذا بدوره حفزنى لدفع ذاتى للأمام والاستمرار فى ذلك .

وهناك سؤال آخر يداوم الآخرون على طرحه وهو: "وماذا عن "جامى" - هل تغير هو الآخر، هل أصبح أكثر سعادة؟". إننى أعرف شيئًا واحدًا فقط: هو أن "جامى" لن يكون سعيدًا إذا ما سببت له ضيقًا وطلبت منه أن يمدنى بتحليل واف عن حالته العاطفية. ومع هذا، ففى إحدى الليالى لم أستطع أن أمنع نفسى من سؤاله: "هل تعتقد أن مشروع السعادة قد جعلك أكثر سعادة؟ هل تشعر بأنك قد تغيرت؟".

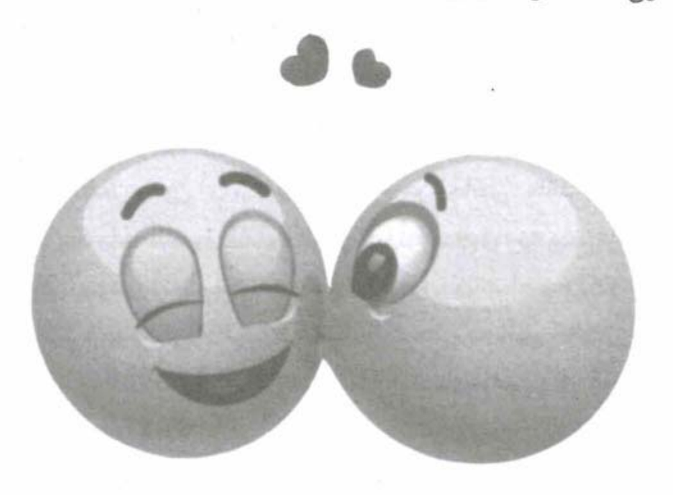
فأجاب قائلاً: "لا".

ولكنه تغير *بالفعل* ودون أى شكوى أو إلحاح من جانبى، فلقد بدأ يؤدى العديد من المهام، مثل القيام بالتسوق أثناء الإجازات، أو تسجيل مواردنا المالية من خلال برنامج "كويكن"، وهى أشياء لم يكن يفعلها من قبل. ولقد أصبح أكثر تعاونًا وذلك عندما كان يقوم ببعض المهام البسيطة، مثل الرد على رسائلى الإلكترونية أو تفريغ سلة الحفاضات وذلك بصورة أفضل من العام الماضى. ولم يتذكر فحسب يوم عيد ميلادى هذا الشهر؛ ولكنه تمنى لى "عيد ميلاد سعيدًا" بمجرد استيقاظنا فى صباح يوم عيد ميلادى. ولقد نظم حفلة عائلية بهذه المناسبة، وأحضر لى هدية، والتقط بعض الصور (إنه لم يلتقط الصور الفوتوغرافية من قبل).

ولقد تشرب أيضًا الكثير من أحاديثى عن السعادة بصورة أكبر مما اعتقدت. ففى أحد الأيام، وحينما كنا نقوم ببعض المهام خارج المنزل، ترامى إلى سمعى بعض من حديثه إلى "إليزا" حيث قال: "عندما نذهب إلى متجر المستلزمات المنزلية، فسترين شيئًا سيثير اهتمامك. فستقوم أمك بشراء شىء يساوى خمسة دولارات فقط، ولكنه سيجعلها تشعر بمنتهى السعادة، فقيمة الأشياء لا تكمن فى ثمنها". ولكن ما هو الشىء محل النقاش، إنه حامل اسفنجى يثبت بواسطة ماصة من الفلين توضع بجانبى حوض المياه. لقد كنت أرغب بشدة فى شراء ذلك الحامل منذ أن لمحته فى شقة شقيق زوجى، وشقة شقيقته أيضًا. ولقد كان "جامى" محقًّا فيما قاله، لقد انتابتنى سعادة غامرة عند شراء هذه القطعة المنزلية - ولكنه لم يبد

ملاحظة مثل هذه فى العام الماضى. ولكن من بين أحب الأشياء التى فعلها والتى منحتنى مزيدًا من دفعات السعادة، كانت عندما أرسل لى بريدًا إلكترونيًّا بعد أن انتابنى الغضب الشديد نحوه لأنه لم يجر مكالمة هاتفية كان قد وعدنى بإجرائها، وكانت الرسالة الإلكترونية كالتالى:

من: "روبن جامز"
إلى: "جريتشن روبن"
الموضوع: لا تغضبى، انظرى بأسفل



إننى أعترف بأننى حينما بدأت مشروع السعادة، خشيت أن يلقى "جامى" بكل الأعباء والمسئوليات على كاهلى، وذلك فى حالة توقفى عن التذمر والشكوى. والآن، فالارتباط لا يعنى بالضرورة السببية، فربما لم يتعلق مشروع السعادة بالأساليب التى نتغير من خلالها. ولكن أيًّا كان السبب، فالمحيط العام فى منزلنا كان يخيم عليه المزيد من السعادة. هذا ليس معيارًا علميًّا لقياس الأشياء، ربما كنت أرى ما أرغب فقط فى رؤيته، ربما، ولكن من ذا الذى يهتم بهذا؟

إذا ما اعتقدت بأننى أكثر سعادة، فسأكون كذلك *بالفعل*. وتلك هى الحقيقة المشرقة الرابعة، ربما تكون الحقيقة المشرقة الرابعة هى آخر الحقائق المشرقة التى قمت بوضعها وتعريفها. ولكنى فى حقيقة الأمر قد أدركتها بشكل ما منذ اللحظة

الأولى التى استقللت فيها الحافلة، وذلك عندما واتتنى فكرة مشروع السعادة الخاص بى. إننى لن أكون سعيدة إلا إذا أعتقدت ذلك بالفعل - وحث ذاتى على أن أكون أكثر دراية وانتباهًا لسعادتى، فإننى يمكن أن أعايشها وأستشعرها بحق.

وبالرغم من أن الحقيقة المشرقة الأولى كانت ذات قيمة كبيرة فى تعريفى بكيفية تغيير نمط حياتى لكى أكون أكثر سعادة، فإن الحقيقة المشرقة الثانية كانت أكثر أهمية بالنسبة لإدراكى ومفاهيمى عن طبيعة وماهية السعادة.

> إن من أفضل الوسائل التى *تجعلنى* سعيدة هى أن أجعل الآخرين يشعرون بالسعادة.
>
> ومن أفضل الأساليب التى تجعل *الآخرين* يشعرون بالسعادة هى أن أكون *أنا* ذاتى شاعرة بتلك السعادة.

ولقد أوضحت لى الحقيقة المشرقة الثانية أن السعى وراء السعادة ليس هدفًا أنانيًّا، والسر فى ذلك ما أوضحه "روبرت لويس ستيفنسون" عندما قال: "ما من مهمة نبخس قيمتها كمهمة أن نكون سعداء". فعندما تنتابنى مشاعر التعاسة، أشعر بأننى مكتئبة، كسولة، هجومية، ولا أجد ما يثير اهتمامى بالآخرين. بل والأسوأ من ذلك، فإنه عندما تنتابنى مشاعر الغضب أو الاستياء، تجدنى أتلمس الأعذار لكى أستشعر المزيد من الغضب والاستياء. وعلى الجانب الآخر، عندما أشعر بالسعادة، فإننى أكون أكثر مرحًا، وكرمًا، وأشد إبداعًا، وأتحلى بالمزيد من مشاعر العطف والتشجيع للآخرين وأكون أكثر عونًا.

لقد كان شهر ديسمبر بمثابة وقت ملىء بالضغوط بالنسبة لأختى، "إليزابيث". فلقد كانت هى وشريكها يكتبان سيناريو لأحد المسلسلات التليفزيونية (ويعد ذلك من أهم فرص العمل التى واتتها فى حياتها) ، وكانت قد قامت مؤخرًا هى وخطيبها، آدم، بشراء منزل، وكانا يعدان لحفل زفافها، بالإضافة إلى أنها كانت قد أصيبت قبل ذلك بمرض السكر وتتعلم كيفية التعامل معه. وكنت أرغب فى أن أفعل شيئًا من أجلها - ثم فكرت فى أحد الأشياء التى يمكن أن أقوم بها من أجل مساعدتها.

فقمت بمهاتفتها: "خمنى سبب هذه المكالمة؟".

فقالت فى عجالة: "ما هو؟".

"لقد كنت أشعر بالاستياء حيال الضغوط التى أحاطت بكِ مؤخرًا، لذا فقد قررت"

- ثم توقفت لأنشد تأثير ذلك - " أن أقوم بالتسوق يوم الإجازة من أجلك!".

فقالت: "جريتشن، أحقًّا ستفعلين؟، إنها فكرة رائعة". وكان من الواضح أن الضغوط الواقعة عليها كانت كثيرة لدرجة أنها حتى لم تتظاهر بالممانعة، فقلت لها:"إننى أسعد بذلك"، وقد كنت كذلك بالفعل.

لقد شعرت بسعادة غامرة عندما استشعرت نبرة الراحة والسعادة فى صوتها. هل كنت سأعرض عليها القيام بالتسوق نيابة عنها، ومن أجلى أيضًا؟ وإذا ما كنت أشعر بالاستياء أو الكآبة فهل كان سيطرأ على ذهنى أن أقدم لها يد العون؟ بالقطع لا.

إن الحقيقة المشرقة الثالثة تعد حقيقة مختلفة. ولقد ذكرتنى الحقيقة الثالثة "أن الأيام طويلة، ولكن السنين قصيرة" بأن أعيش اللحظة، وأقدر الفصول، وأن ألتمس المتعة فى هذا الوقت من حياتى؛ فديسمبر شهر الأعياد، وأن أستمتع برؤية الفتاتين فى رداء النوم الأحمر الرائع، وكذلك أستمتع بوقت الاستحمام اليومى.

إننى أمضى معظم الأمسيات وأنا أعدو هنا وهناك، لأحاول أن أنظم المهام التى سأقوم بها فى الصباح، أو أن أمضيها وأنا فى الفراش ممسكة بكتاب فى يدى. ولكن "جامى" يمارس عادة جميلة، ونحن نطلق عليها" نظرات الحب" ، فكل عدة أسابيع، أجده يقول لى: "هيا، دعينا نلق بعض النظرات المحبة"، ثم نذهب لنتفرس كلًّا من "إليزا" و"إليانور" وهما نائمتان.

وفى الليلة التى جذبنى فيها من أمام شاشة الحاسب قلت له:" لا ، ليس الآن "جامى"، فلدىَّ الكثير ، وعلىَّ أن أنتهى من بعض الأشياء قبل الغد. اذهب أنت".

ولكنه لم ينصت لى، وأخيرًا رضخت لرغبته وذهبت معه ووقفنا عند باب حجرة "إليانور"، وألقينا "نظرات الحب" نحو قوامها الدقيق الذى يختفى تحت كومة الكتب الضخمة التى تصر على الاحتفاظ بها فى فراشها الصغير.

قلت له: "فى يوم من الأيام سننظر وراءنا، وبالكاد سنتذكر أنه كان لدينا هؤلاء الأطفال الصغار. سنقول "تذكر عندما كانت "إليانور" لا تزال تستعمل الكوب البلاستيكى الأرجوانى، أو عندما كانت "إليزا" ترتدى الخف الأحمر طوال الوقت؟".

فضغط على يدى بحب وقال: "سنقول هذا، لقد كان وقتًا مليئًا بالسعادة".

إن الأيام طويلة، ولكن السنين قصيرة.

وعلى مدار العام، وعندما كان الأشخاص يسألوننى: "ما هو سر السعادة؟" فكنت أجيب فى أوقات مختلفة: "واظب على ممارسة التدريبات الرياضية"، "خذ قسطًا وافرًا من النوم" ، أو "حاول أن تكون فى حالة مزاجية أفضل" أو " قم بتقوية أواصر علاقاتك بالآخرين". ولكنى قد أدركت بحلول شهر ديسمبر، أن أفضل جوانب مشروع سعادتى لم يكن هذه القرارات، أو الحقائق الأربع المشرقة التى وضعتها، أو العلم الذى اكتسبته، أو كل الكتب ذات الأفكار القيمة التى قرأتها. ولكن أكثر الخطوات الفعالة بالنسبة لى كانت الحفاظ على "جدول القرارات".

عندما بدأت مشروع السعادة، نظرت إلى جدول القرارات على أنه شىء ممتع يمكن تجربته، تمامًا مثل مفكرة الامتنان. ولكنه ثبت أنه شىء ذو أهمية كبيرة. إن وضع القرارات لم يكن الجزء الأصعب فى مشروع السعادة (بالرغم من أن تحديد القرار المناسب كان أصعب مما أتوقع فى بعض الأحيان)، وإنما الصعوبة تكمن فى الالتزام بهذه القرارات والمواظبة على وضعها. إن الرغبة فى التغيير تتجرد من أى معنى إذا لم أعثر على الوسيلة التى تجعل التغيير يطرأ بالفعل.

وبتوفير فرصة للمراجعة المستمرة، فقد منعنى جدول القرارات من أن أتنصل من تنفيذها. فلقد كانت عبارات مثل: "ابتهج"، "دلل على حبك" و "التمس الأعذار للآخرين" تتردد فى ذهنى باستمرار، وكنت عادة ما أقوم بتغيير تصرفاتى بناء عليها. وعندما شعرت بالضيق حينما كانت المرأة التى تعمل بجوارى فى المكتبة تداوم على إصدار تنهيدات بصوت عال، حاولتُ أن "أقلد قدوتى"؛ فقد قصت "سانت تريزا" رواية عن كيفية تعرقها نتيجة للجهد الذى بذلته لكى تتغلب على شعورها بالضيق حينما قام أحد رجال الدين بإحداث ضوضاء شديدة وإزعاج أثناء صلواته. وحتى لو لم أؤد عملاً مثاليًا من خلال هذه القرارات، فإننى أبليت بلاء حسنًا، وقمت بعمل أفضل. وكلما واظبت على اتباع هذه القرارات بصورة أكثر، أصبحت أسعد حالاً.

لقد لاحظت أن كثيرًا من الأشخاص يستخدمون مصطلح "هدف" بدلاً من "قرار". وقد استدعى انتباهى، فى أحد أيام شهر ديسمبر، أن الفرق بين الاثنين كبير. إنك *تبلغ* هدفًا، ولكنك *تواظب*" على اتباع القرار". إن "سباق الماراثون" يمثل هدفًا جيدًا. إنه شىء محدد، ومن السهل أن تقيس النجاح، وبمجرد أن تحرزه، فقد انتهى الأمر. أما أن "تغنى فى الصباح" أو " أن تمارس التدريبات بشكل أفضل"

فهى أشياء من الأفضل النظر إليها كقرارات وليس أهدافًا، فإنك لن تستيقظ يومًا ما وتجد أنك قد أنجزت هذه الأشياء. إنها أشياء عليك أن تعتزم تنفيذها كل يوم، وإلى الأبد. إن السعى وراء تحقيق هدف ما يوفر محيط التنمية والنمو الذى يمثل أهمية للسعادة. ولكن من السهل أن تُثبط همتك إذا ما كان بلوغ الهدف أكثر صعوبة مما توقعت. بالإضافة إلى ذلك، فما الذى سيحدث بمجرد أن تبلغ هدفك؟ لنقل إنك اشتركت فى سباق الجرى لمسافات طويلة، وماذا سيحدث الآن - هل ستتوقف عن ممارسة التدريبات؟ هل ستضع نصب عينيك هدفًا جديدًا؟ ولكن بالنسبة للقرارات، فالتوقعات مختلفة. فكل يوم أحاول أن ألتزم بتنفيذ قراراتى. وفى بعض الأحيان أنجح، وأحيانًا أخرى أخفق فى ذلك. ولكن كل يوم بمثابة حدث جديد وفرصة أخرى مواتية. إننى لا أتوقع أن أنتهى من وضع القرارات، لذا فلا أشعر بالإحباط أو تثبيط همتى عندما لا تزال تمثل تحديًا. وهى كذلك بالفعل.

ومع كل شهر يمر أيضًا، أدرك أهمية الوصية الأولى: "أن أكون نفسى، جريتشن". فكما أشارت عقول عظيمة على مر العصور، فإنه ينبغى أن تكون أكثر اهتماماتنا منصبة على اكتشاف القوانين التى تحكم طبيعتنا. فعلىَّ أن أبنى سعادتى بناء على شخصيتى، وعلىَّ أن أقر بما يجعلنى سعيدة بالفعل، وليس بما آمل أن يجعلنى سعيدة. ومن أكبر مفاجآت مشروع السعادة هو أننى اكتشفت مدى صعوبة التعرف على ذاتى. لقد كانت تنتابنى بعض مشاعر السخط تجاه التأكيد الدائم للفلاسفة على ما كان يبدو لى كأنه سؤال لا يحتاج لتوضيح. ولكنى أدركت فى النهاية أننى سأمضى بقية حياتى وأنا أحاول أن أعرف الإجابة عن كيفية أن أكون "ذاتى ، جريتشن".

إنه لشىء ممتع؛ فلم يخطر على ذهنى أن أتساءل عن الدافع وراء قيامى بإعداد مشروع السعادة، إلا بمجرد حلول شهر ديسمبر، ومشارفة مشروع السعادة على الانتهاء. لقد اكتشفت رغبتى فى أن أكون أكثر سعادة وذلك أثناء ركوبى للحافلة، ولقد كان شيئًا مريحًا ومبهجًا أن أخرج عن النمط المألوف لحياتى لكى أتأمل الأمور السامية. ولكن ما الذى دفعنى للالتزام به لعام كامل؟

لقد أخبرنى "جامى" بما يعتقده بشأن مشروع السعادة، فقال لى: "إننى أعتقد أن الهدف من مشروع السعادة هو المزيد من السيطرة والتحكم بحياتك".

هل كان ذلك صحيحًا؟

ربما. إن مشاعر التحكم تمثل عنصرًا مهمًّا من عناصر السعادة - فهو أفضل مؤشر للسعادة من - لنقل - الدخل أو الشعور بالاستقلالية أو القدرة على التحكم بمجريات حياتك، وكيفية قضاء أوقاتك والتى تعد أيضًا أمورًا ذات أهمية كبرى. إن تحديد قراراتى ومحاولة الالتزام بها جعلنى أشعر بأننى أكثر تحكمًا بوقتى، وجسدى- تصرفاتى، وما يحيط بى من أشياء، وأن أتحكم بأفكارى. إن التحكم بحياتى هو بالقطع جانب من جوانب مشروع السعادة، وقد منحنى ذلك الشعور الغامر من التحكم والسيطرة فى حياتى دفعات هائلة من السعادة.

ولكن كان هناك شىء أعمق يجرى أيضًا. لقد بدأت أفهم، بالرغم من أننى لم أدرك ذلك منذ أن بدأت المشروع، أننى كنت أطوق ذاتى وأحيطها ببعض الرهبة، والتحدى المفزع، أو كأننى أعمل من أجل يوم الحساب. إن جدول القرارات كان بمثابة ضميرى الحى. إننى أتساءل إذا ما كنت سأنظر يومًا ما إلى الوراء نحو هذا العام الذى قمت خلاله بإعداد مشروع السعادة وأتعجب من ... سذاجتى، " كم كان من السهل أن أشعر بالسعادة *فى ذلك الوقت*". وقد أفكر فى صباح مظلم، بعيد؛ كم سأكون سعيدة لأننى فعلت ما بوسعى لكى أقدر الحياة التى أعيشها الآن، كما هى.

لقد انقضى العام، وإننى بالفعل أكثر سعادة. وبعد كل البحث الذى أجريته، وجدت ما كنت أعرفه طوال الوقت وهو أن بمقدورى أن أحدث تغييرًا فى حياتى دون أن أغيرها بأكملها. وحينما كنت أبذل الجهد لكى أبلغ ذلك التغيير، وجدت أن الخف الأحمر كان فى قدمى طوال الوقت، وطائر السعادة الأزرق يشدو خارج نافذة المطبخ.

خاتمة

جرب "جامى" العقار التجريبى الخاص بفيروس سى VX-950، والأخبار السيئة: أن العقار لم يثبت أى فاعلية معه. أما الأخبار السارة: فهى أن كبده لا تزال تعمل بثبات.

داء السكر الذى أصيبت به شقيقتى تحت السيطرة.

فى احتفالى بمرور عام على مدونتى، وضعت كتابًا حول موضوعات المدونة طيلة العام على موقع .Lulu.com

عندما وصل عدد أعضاء جماعتى لمحبى قراءة أدب الطفل لعشرين شخصًا، كان علينا عدم قبول أعضاء جدد، وبدأت أنا جماعة جديدة لقراء أدب الطفل بحماسة أكبر.

قمت بصنع فيلمين على الإنترنت تبلغ مدة كل منهما دقيقة: الأول *The Years Are Short* (www.theyearsareshort.com) والثانى، *Secrets of Adulthood* (www.secretsofadulthood.com)

تمكنت من أن أقنع حماى أيضاً وثمانية أصدقاء آخرين بالانضمام لصالة الألعاب الرياضية التى أتردد عليها.

حتى "أكون متواجدة" وحتى يكون لى "بيت ثرى بالذكريات السعيدة"، تطوعت لأصبح واحدة من المشتركين فى مجلس الآباء فى مدرسة "إليزا".

لقد تواصلت مع العديد من الناشطين فى مجال التبرع بالأعضاء، وبعد فترة طويلة من التعليم الذاتى التحقت بشبكة للمتبرعين بالأعضاء فى نيويورك. يمكنك أن تنضم إلينا من خلال الموقع الإلكترونى:www.donatelife.net.

ألهمنى عمل "جى.إم. بارى" الرائع، وكتابه الغريب *The Boys Castaways of Blake Lake Island* (فى مجموعة مكتبة "بينكى" بيال)، والذى يسرد قصة من خلال صور لأطفال"ليولين دافيز"، بمحاكاته، فقمت أنا وصديق لى بمشروع مفصل، حيث قمنا بكتابة قصة هيكلية، وجمعنا الملابس المناسبة، والتقطنا صورًا لأطفالنا فى المتنزه المركزى. ونعمل الآن على نشر هذا المشروع بصورة ما.

بعد أن تمكنت بنجاح من الإقلاع عن "الأطعمة المزيفة"، تمكنت فى النهاية كذلك من الإقلاع عن كل منتجات شركة تاستى دى لايت، ذلك الزبادى اللذيذ شديد التزييف الذى يباع فى جميع سلاسل المتاجر بنيويورك.

بدأت فى النهوض من الفراش فى السادسة والربع صباحًا حتى أجعل من صباح كل يوم أكثر هدوءًا وأكثر سلاسة.

قمت من خلال عملى مع رسام الكاريكاتير"شارى بيري"، بصنع فيلم كوميدى قصير بعنوان "جريتشن روبن والبحث عن العاطفة" Gretchen Rubin and Quest for a Passion يمكنكم أن ترسلوا لى بملحوظة على www.happiness-project.com ، إذا ما أردتم نسخة منه.

ومن أجل مساعدة الآخرين على القيام بمشروعاتهم الخاصة للسعادة، قمت بابتكار صندوق أدوات مشروع السعادة Happiness Project Toolbox على www.happinessprojecttoolbox.com، حتى أجمع على موقع واحد جميع الأدوات التى وجدتها مفيدة لمشروع سعادتى.

وكذلك قمت بابتكار "عدة المبتدئين" لمساعدة هؤلاء الذين يرغبون فى تكوين جماعة للأشخاص الذين يقومون بمشاريع للسعادة. قم بالتسجيل فى موقعى إذا كنت ترغب فى الحصول على عدتك الخاصة.

لقد تم اختيار مدونتى من قبل مجلة "سلات" التى تعمل عبر الإنترنت (www.slate.com/blogs/blogs/happinessproject).

لقد قابلت بالفعل الشاعر والكاتب "ديفيد جرينبيرج" فى إحدى الحفلات، ودخلنا فى حديث لطيف للغاية.

أثمر الموعد الذى رتبت له فى شهر يونيو عن زواج.

قمت ببيع العرض التقديمى الخاص بكتابى عن مشروع السعادة.

وإننى الآن فى عطلة لأحيا فى سعادة دائمة.

شكر وتقدير

رغم أن أحد أهم المبادئ التى تعلمتها خلال مشروع سعادتى كان أهمية تقديم الشكر، فلن يسعنى تقديم الشكر لجميع من ساعدونى فى مشروعى. هذا لأن كل شخص أعرفه قد أمدنى ببعض المعرفة عن السعادة بشكل عملى. ولن يمكننى سرد أسماء الجميع.

إلا أن هناك بعض الأشخاص تحديدًا الذين لعبوا أدوارًا مهمة خلال العام الخاص بمشروع سعادتى. بالطبع "فريدا ريتشارد ستون" و"آشلى ويلسون" و"لورى جاكسون" وجميع العاملين بـ"انفورم فيتنيس". أعضاء جماعتى الأولى لمحبى قراءة أدب الطفل: "أناماريا أليسى"، "جوليا باترو" و "آن براشارز" ، "سارا بيرنس" و"جوناثان بورنهام" و"دان إيرينهافت" و"أماندا فورمان" و"بوب هيوز" و"سوزان كاميل" و"باميلا باول" و"ديفيد سايلور" و"إليزابيث شوارز" و"جينى سميث"، "ريبيكا تود"، "ستيفانى وويلكفورت"، "جيسيكا وولمان"، "آمى زيلياكس"، وشكر خاص إلى "جينيفر جويل". وكذلك أود أن أتقدم بالشكر لجماعتى الثانية لمحبى أدب الطفل: "تشاس بوداين" و"بيستى برادلى"، "صوفى جى"، "بيستى جليك"، "ليف جروسمان"، "كاتلاين ماكي"، "سوزان مايرز"، "جيسى شيدلور"، وشكر خاص إلى "آمى ويلنكسي". أشكر كذلك جماعتى الخاصة باستراتيجيات الكتابة: "مارشى ألبوهر"، "جوناثان فيلدس"، "إيه. جيه. جاكوبس"، "مايكل ميلشر"، و"كارى ويبر". إن جماعتى لأدب البالغين قد سبقت بدايتى الرسمية فى مشروع سعادتى ولكنها كانت مصدر عون غير عادى فيما يتعلق بالأفكار والسعادة: "آن براشارز"، "بيستى كوهين"، "تشيريل إفرون"، "باتريشيا فارمان - فارمايان"،

شارون جرينبيرجر"، "سامهيتا جاياتني"، "أليسا كوهين"، "بيثانى ميلارد"، "جينيفر نيوستيد"، "كلاوديا رادار"، "إليزابيث سكوارز"، "جينيفر سكوللى"، "باولا زكريا"، وبصفة خاصة "جوليا باتور".

شكرًا للقراء الذين قاموا بالتعليق على المسودات: "داليا بولان"، "سوزان ديفينى"، "إليزابيث كرافت فيرو"، "رييد هاندت"، "إيه. جيه. جاكوبس"، "مايكل ميلشر"، "كيم مالون سكولى"، "كامى ويكوف"، وجزيل الشكر إلى "ميلانى ريهاك".

شكرًا لجميع من عملوا معى فى مشروع السعادة: "جامى ستيفين"، مصمم الجرافيك "شارلوت سترايك"، رسام الكاريكاتير "شارى بيري"، "توم رومر"، "لورين ريباندو"، والرفاق فى شركة تصميم الموقع الإلكترونى "Chopping Block"؛ "ميليسيا باريش"، و "تانيا سينجر" العاملين فى الموقع Realsimple.com، "فيرنا فون بيفتين" و"أنايا ستريزمين" من موقع Huffingtonpost، و"مايكل نيومان" من موقع Slate.

وأتقدم بجزيل الشكر لأصدقائى من المدونة، الذين أمدونى بكثير من النصح، والمساعدة، والحب المتواصل، وأورد منهم، على سبيل المثال لا الحصر: "ليو بابوتا"، "تريزا بروتشارد"، "كريس بروجان"، "بين كازنوكا"، "تيلر كاون"، "جاكى دانيك"، "دورى ديفلين"، "إيرين دولاند"، "أشا دورنفيست"، "كاثى هاوكنز"، "تونى هيسي"، "جاى كواساكى"، "دانيل لابورتى"، "بريت ماكاى"، "دانيل بينك"، "جيه. ديه. روث"، "جلين ستانس بيرى"، "بوب سوتون"، "كولين وانرايت"، والجميع العاملين بشبكة "Life Remix".....يمكننى الاستمرار لصفحات وصفحات. وكم آمل حقًا أن أقابلهم جميعًا على المستوى الشخصى.

لا يسعنى تقديم ما يكفى من الشكر لقراء مدونتي، خاصة هؤلاء الذين استشهدت بكلماتهم فى كتابى. فقد استفدت استفادة عظيمة من كونى قادرة على تبادل الأفكار مع العديد من القراء عميقى التفكير، وكان أمرًا ممتعًا كذلك.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى "كريستى فليتشر" وكيلتى، و"جال وينستون" محررى. إن العمل على هذا الكتاب كان تجربة *سعيدة* للغاية.

وأقصى درجات الشكر والعرفان لأسرتى. أنتم الهواء الذى أتنفسه.

مشروع سعادتك

إن مشروع سعادة كل شخص سيكون متفردًا، ومن النادر ألا يستفيد أحدهم من البدء فى مشروع سعادته. لقد بدأ مشروع سعادتى فى يناير، واستمر لمدة عام، وآمل أن يدوم طيلة حياتى. ولكن مشروع سعادتك يمكن أن يبدأ فى أى وقت وأن يستمر للفترة التى تختارها. يمكنك أن تبدأ بأشياء بسيطة (بوضع مفاتيحك فى نفس المكان كل ليلة) أو تبدأ بشىء كبير (مثل إصلاح علاقتك مع أسرتك). فالأمر يعود إليك.

أولاً، حتى تتخذ القرار بشأن القرارات التى عليك اتخاذها، قم بالتفكير فى "الحقيقة الأولى الساطعة"، وقم بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما الشىء الذى يدخل إلى قلبك *شعورًا بالرضا*؟ ما النشاطات التى تجدها ممتعة، ومشبعة، ومحفزة لطاقتك؟
- ما الشىء الذى يجعلك *تشعر بالاستياء*؟ ما مصادر شعورك بالغضب، التوتر، الملل، الإحباط، أو القلق فى حياتك؟
- هل هناك شىء يجعلك لا تشعر بأنك فى المكان الصحيح فى حياتك؟ هل تتمنى لو كان فى مقدورك تغيير وظيفتك، مدينتك، وضعك الأسرى، أو أية ظروف أخرى؟ هل ترتقى إلى توقعاتك بشأن نفسك؟ هل تعكس حياتك قيمك الخاصة؟
- هل لديك مصادر لتحقيق *مناخ من التنمية*؟ فى أية جوانب من حياتك تجد التقدم، التعلم، التحدى، التحسن، والاتقان المتزايد؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة يمدك بخريطة طريق جيدة من شأنها أن تدلك على نوعية التغييرات التى ربما تفكر فى القيام بها. وبمجرد أن تحدد الجوانب التى

تحتاج للعمل عليها، قم باتخاذ قرارات محددة قابلة للقياس بحيث تسمح لك بتقييم ما إذا كنت تحقق تقدمًا أم لا. إن القرارات تؤتى بثمار أفضل عندما تكون مادية لا معنوية: فحفاظك على قرار مثل " علىَّ أن أكون والدًا عطوفًا بصورة أكبر "سيكون أكثر صعوبة من الحفاظ على قرار مثل " علىَّ أن أستيقظ خمس عشرة دقيقة مبكرًا عن أسرتى حتى أرتدى ملابسى قبل استيقاظ أطفالى".

وبمجرد أن تحدد قراراتك، عليك الوصول لاستراتيجية تقيم تقدمك من خلالها وحتى تحافظ على مسئولية التزامك بهذه القرارات. لقد قمت بعمل نسخة من الجدول البيانى الخاص بـ"بنيامين فرانكلين" للفضيلة حتى أبتكر من خلاله الجدول الخاص بقراراتى. ومن المناهج الأخرى التى قد تجدها مفيدة، تكوين فريق لمتابعة تحقيق الأهداف، أو الاحتفاظ بدفتر يوميات أو سجل من عبارة واحدة ترصد فيه تقدمك، أو إنشاء مدونة.

ومن التمارين الأخرى المفيدة تحديد وصاياك الشخصية، أى تلك المبادئ التى ترغب فى توجيه سلوكك من خلالها. وإن إحدى أهم وصاياى الشخصية على سبيل المثال، "كونى جريتشن".

وحتى أساعدك على القيام بمشروع سعادتك الشخصي، فقد أنشأت الموقع الإلكترونى الخاص بصندوق أدوات مشروع السعادة، www.happinessprojecttoolbox.com. وقد قمت من خلال هذا الموقع بتجميع العديد من الأدوات التى ساعدتنى فى مشروع سعادتى. يمكنك أن تقوم بتسجيل أدواتك (سواء كنت فردًا أم جماعة) أو احتفظ بسجل من عبارة واحدة فى أى موضوع تحب، أو حدد وصاياك الشخصية، أو شارك الآخرين فى معارفك عن السعادة، شارك الآخرين أسرارك لمرحلة النضج، احتفظ بأي نوع من القوائم، قم بابتكار لائحة إلهامية وتحفيزية لكتبك، واقتباساتك، وأفلامك، وموسيقاك، أو صورك المفضلة. ويمكنك أن تجعل مدوناتك فى صورة خاصة أو عامة، وكذلك يمكنك قراءة إسهامات الآخرين المتاحة للعامة (والتى أجدها فى واقع الأمر مذهلة).

وإذا أردت أن تُكون مجموعة لأشخاص يقومون بمشروع للسعادة، قم بمراسلتى عبر المدونة للحصول على "عدة المبتدئين". وإذا أردت الانضمام لجماعة قائمة بالفعل فقم بزيارة صفحة "جريتشن روبن" على الفيس بوك لترى ما إذا كانت هناك جماعة مكونة فى مدينتك.

مقترحات لقراءات إضافية

لقد كتبت العديد من الكتب غير العادية التى تتناول موضوع السعادة، ولا تقدم القائمة التالية جميع وأهم الأعمال التى كتبت فى هذا الصدد، ولكنها تعرض أفضل الكتب التى نصح بقراءتها.

بعض الأعمال التى تناولت موضوع السعادة

Aristotle. *The Ethics of Aristotle: The Nicomachean Ethics,* ed. Hugh Tredennick, J. A. K. Thomson, and Jonathan Barnes. New York: Penguin, 1976. Bacon, Francis. *The Essays.* New York: Penguin, 1986.

Boethius, Anicius Manlius Severinus. *The Consolation of Philosophy.* Translated by Victor Watts. New York: Penguin, 2000.

Cicero, Marcus Tullius. *On the Good Life.* Translated by Michael Grant. New York: Penguin, 1971.

Dalai Lama and Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living.* New York: Riverhead, 1998.

Delacroix, Eugene. *The Journal of Eugene Delacroix,* 3rd ed. Translated by Hubert Wellington. London: Phaidon Press, 1951.

Epicurus. *The Essential Epicurus.* Translated by Eugene Michael O'Connor. New York: Prometheus Books, 1993.,

Hazlitt, William. *Essays.* London: Coward_McCann, 1950.

James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature,* New York: New American Library, 1958.

La Rochefoucauld, Francois de. *Maxims of La Rochefoucauld.* Translated by

Stuart Warner. South Bend, Ind.: St. Augustine's Press, 2001.

Montaigne, Michel Eyquem de. *The Complete Essays of Montaigne.* Translated by Donald Frame. Palo Alto, Calif: Stanford University Press, 1958.

Plutarch. *Selected Lives and Essays.* Translated by Louise Ropes Loomis. New York: Walter J. Black, 1951.

Russell, Bertrand. *The Conquest of Happiness.* New York: Liveright, 1930.

Schopenhauer, Arthur. *Parerga and Paralipomena, vols.* 1 and 2. Translated by E. F. J. Payne. Oxford, England: Clarendon Press, 1974

Seneca. *Letters from a Stoic.* Translated by Robin Campbell. New York: Penguin, 1969. Smith, Adam. *The Theory of Moral Sentiments.* Washington, D.C.: Gateway Editions, 2000.

بعض الكتب المثيرة التى تناولت فن السعادة وتطبيقاته

Argyle, Michael. *The Psychology of Happiness,* 2nd ed. New York: Taylor & Francis, 2001.

Cowen, Tyler. *Discover Your Inner Economist: Use Incentives to Fall in Love, Survive Your Next Meeting, and Motivate Your Dentist.* New York: Dutton, 2007.

Diener, Ed, and Robert Biswas_Diener. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth.* Malden, Mass.: Blackwell, 2008.

Easterbrook, Gregg. *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse.* New York: Random House, 2003.

Eid, Michael, and Randy J. Larsen, eds. *The Science of Subjective Well_Being.* New York: Guilford Press, 2008.

Frey, Bruno, and Alois Stutzer. *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well_Being.* Princeton, NJ.: Princeton University Press, 2002.

Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness.* New York: Knopf, 2006.

Gladwell, Malcolm. *Blink: The Power of Thinking Without Thinking.* New York: Little, Brown, 2005.

Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient*

Wisdom. New York: Basic Books, 2006.

Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness.* New York: Penguin Press, 2068.

Nettle, Daniel. *Happiness: The Science Behind Your Smile.* New York: Oxford University Press, 2005.

. *Personality: What Makes You the Way You Are.* New York: Oxford University Press, 2006.

Pink, Daniel. *A Whole New Mind. Why Right_Brainers Will Rule the Future.* New York: Riverhead, 2005.

Schwartz, Barry. *The Paradox of Choice: Why More Is Less.* New York: HarperPerennial, 2004.

Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press, 2002.

Learned Optimism. New York: Knopf, 1991.

The Optimistic Child: How Learned Optimism Protects Children from Depression. New York: Houghton Mifflin, 1995.

. *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self_Improvement.* New York: Knopf, 1993.

Thick Nhat Hanh. *The Miracle of Mindfulness.* Translated by Mobi Ho. Boston: Beacon Press, 1975.

Wilson, Timothy. *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2002.

أمثلة لمشروعات سعادة أخرى

Botton, Alain de. *How Proust Can Change Your Life.* New York: Vintage International, 1997.

Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning.* Boston: Beacon Press, 1992.

Gilbert, Elizabeth. *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy. India and Indonesia.* New York: Penguin, 2007.

Jacobs, A. J. *The Year of Living Biblically: One Man's Humble Quest to Follow the Bible as Literally as Possible.* New York: Simon & Schuster, 2007.

Jung, C. G. *Memories, Dreams, Reflections.* New York, Vintage Books, 1963•

Krakauer, Jon. *Into the Wild.* New York: Villard, 1996.

Kreamer, Anne. *Going Gray: What I Learned About Sex, Work, Motherhood, Authenticity, and Everything Else That Really Matters.* New York: Little, Brown, 2007.

Lamott, Anne. *Operating Instructions.* New York: Random House, 1997.

. *Traveling Mercies: Some Thoughts on Faith.* New York: Pantheon Books, 2005.

Maugham, W. Somerset. *The Summing Up.* New York: Doubleday, 1938.

O'Halloran, Mauro. *Pure Heart, Enlightened Mind.* New York: Riverhead, 1994. Shapiro, Susan. *Lighting Up: How I Stopped Smoking, Drinking, and Everything Else I Loved in Life Exce4t Sex.* New York: Delacorte Press, 2004.

Thoreau, Henry David. *Walden: Or, Life in the Woods.* Boston: Shambhala Publications, 2004.

بعض الكتب المفيدة التى تتناول العلاقات الإنسانية

Demaris, Ann, and Valerie White. *First Impressions: What You Don't Know About How Others See You.* New York: Bantam Books, 2005.

Faber, Adele, and Elaine Mazlish. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk.* New York: Avon Books, 1980.

Fisher, Helen. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love.* New York: Henry Holt, 2004.

Gottman, John. *The Seven Principles for Making Marriage Work.* London: Orion, 2004.

Sutton, Robert I. *The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't.* New York: Warner Business, 2007.

أكثر المذكرات التى أحبها عن الكوارث

Beck, Martha. *Expecting Adam.* New York: Penguin, 2000.

Broyard, Anatole. *Intoxicated by My Illness.* New York: Clarkson Potter, 1992.

Didion, Joan. *The Year of Magical Thinking.* New York: Knopf, 2005.

Mack, Stan. *Janet and Me: An Illustrated Story of Love and Loss.* New York: Simon &

Schuster, 2004.

O'Kelly, Gene. *Chasing Daylight: How My Forthcoming Death Transformed My Life.* New York: McGraw_Hill, 2005.

Shulman, Alix Kates. *To Love What Is.* New York: Farrar, Straus, 2008.

Weingarten, Violet. *Intimations of Mortality.* New York: Knopf, 1978.

أفضل الروايات التى تتناول موضوع السعادة

Colwin, Laurie. *Happy All the Time.* New York: HarperPerennial, 1978. Frayn, Michael. *A Landing on the Sun.* New York: Viking, 1991.

Grunwald, Lisa. *Whatever Makes You Happy.* New York: Random House, 2005. Hornby, Nick. *How to Be Good.* New York: Riverhead Trade, 2002. McEwan, Ian. *Saturday.* New York: Doubleday, 2005.

Patchett, Ann. *Bel Canto.* New York: HarperCollins, 2001.

Robinson, Marilynn. *Gilead.* New York: Farrar, Straus, 2004.

Stegner, Wallace. *Crossing to Safety.* New York: Random House, 1987.

Tolstoy, Leo. *Anna Karenina.* Translated by A. Maude. Oxford, England: Oxford University Press, 1939.

. "The Death of Ivan Ilyich," in *The Death of Ivan Ilyich and Other Stories.* Translated by T. C. B. Cook. London: Wordsworth Editions, 2004.

Resurrection. New York: Oxford World Classics, 1994.

War and Peace. Translated by Rosemary Edmonds. New York: Penguin, 1957.

Von Arnim, Elizabeth. *Elizabeth and Her German Garden.* Chicago: **W B.** Conkey Co., 1901.

أكثر الكتب التى أثرت فى مشروع سعادتى

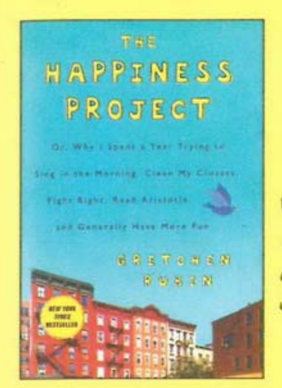
Franklin, Benjamin. *The Autobiography of Benjamin Franklin.* New Haven, Conn.: Yale University Press, 1964.

Therese of Lisieux. *Story of a Soul,* 3rd ed. John Clarke, O.C.D. Washington, D.C.: ICS Publications, 1996.

Everything written by Samuel Johnson.

إن **جريتشن روبن** هى صاحبة العديد من الكتب، ومن بينها الكتاب الأفضل مبيعاً *Forty Ways to Look at Winston Churchill* و كتاب *Forty Ways to Look at JFK* . بدأت روبن حياتها المهنية فى مجال المحاماة، وكانت تعمل موظفة لدى "ساندرا داى أوكنر" القاضية بالمحكمة العليا عندما أدركت رغبتها الحقيقية فى أن تصبح كاتبة. نشأت جريتشن فى مدينة "كانساس سيتى"، وتعيش فى مدينة نيويورك مع زوجها وطفلتيها الصغيرتين.

قم بزيارة مدونة جريتشن روبن الإلكترونية الشهيرة
The Happiness Project, at Salt.com
أو www.hapiness-project.com.
وموقعها الخاص كمؤلفة هو www.gretchenrubin.com



إشادات نقدية بكتاب

مشروع السعادة

"لقد جعلنى هذا الكتاب سعيدًا منذ الصفحات الخمس الأولى فيه. وكلما استمررت فى القراءة، ازدادت سعادتى معه. إنه كتاب تغمره الأفكار والرؤى العظيمة التى غيرت كل جزء من حياتى، من الحب إلى المال، ومن العمل إلى اللعب، ومن الكتابة إلى المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية".

-"ايه. جيه. جاكوبس" مؤلف The Year of Living Biblically:
One Man's Humble Quest to Follow The Bible as Literally as Possible

"عابرا بين عمل "دالاى لاما" The Art of Happiness وعمل "إليزابيث جيلبرت" Eat, Pray, Love، وبدعم فعال من الأفكار التى تنوعت مصادرها بتنوع العلماء النفسيين، والروائيين، والشعراء، والفلاسفة، أصبح كتاب جريتشن واحدًا من تلك الكتب التى سيعود إليها القارى مرات ومرات وهو يبحث عن تحقيق أحلامه الخاصة بالسعادة".

-"سونيا ليمبوريسكى" مؤلفة كتاب، The How of Happiness :
A New Approach to Getting the Life You Want

"إن السعادة معدية، وكذلك "مشروع السعادة". بمجرد أن تقرأ قصة جريتشن روبن مع عامها الذى أمضته فى البحث عن السعادة والشعور بالرضا، ستنتابك رغبة فى بدء مشروعك الخاص ودعوة أصدقائك وأفراد أسرتك إلى الانضمام لك. إنه من الكتب النادرة التى ستدفعك إلى الابتسام والتفكير فى الوقت نفسه".

-"دانيل إتش بينك" مؤلف A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule The Future

"إن مشروع السعادة كتاب رائع حقًا. حيث توضح لك جريتشن روبن كيف يمكنك أن تصبح أكثر سعادة، بدءًا من الآن، من خلال خطوات بسيطة وعملية متاحة للجميع. ومن بين إستراتيجياتها ممكنة التحقق، يعد اكتشافها للعلاقة بين السعادة على المستوى الداخلى والخارجى كشفًا رائعًا!".

-"جولى مورجنستيرن" مؤلفة كتاب: SHED Your Stuff Change Your Life:
A Four-Step Guide to Getting Unstuck



